The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola de poma

45min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **200g** de flocs de civada
- **130g** de puré de poma
- **100g** d'edulcorant líquid
- **2 cullerades** d'oli de coco
- **2 cullerades** petites de canyella
- **1 cullerada** petita d'extracte de vainilla
- Anous

PER RACIÓ

Proteïnes	6 g
Greixos	15 g
Hidrats	36 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 15min, remoure i coure 15min més
2. Deixar refredar abans de consumir
3. Servir amb iogurt, llet, batuts...

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork