The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Galetes de plàtan i xocolata

15min · 6 racions · 220 kcal

Ingredients

- **1** plàtan madur
- **3 cullerades** d'agave
- **2 cullerades** de crema d'ametlles (o qualsevol fruit sec)
- **100g** de flocs de civada
- **60g** de farina d'ametlla (ametlla mòlta)
- **1/2 cullerada** de llevat químic
- **1**-2 cullerades de canyella en pols
- **1** pessic de sal
- Xocolata negra (si pot ser sense sucre millor)
- Avellanes

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**9,5 g**
Hidrats	**19 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Aixafa bé el plàtan i barreja'l amb l'agave i la crema d'ametlles
2. Afegeix-hi tots els ingredients secs i integra'ls bé amb una espàtula
3. Trosseja la xocolata i les avellanes i integra-ho també a la massa
4. Dóna forma a les galetes i cou-les al forn a 180°C durant 12-15min

Fet amb CookNest