The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Brioix de plàtan

2h · 4 racions · 170 kcal

Ingredients

- **1** plàtan madur
- **2 cullerades** de sucre morè
- **1 cullerada** de mantega vegana
- Barreja d'1 cullerada de sucre + 1 culleradeta de llevat sec + 80 ml d'aigua tèbia (deixar activar el llevat durant 15-20 min)
- **150 g** de farina
- Un pessic de sal
- **1 culleradeta** de canyella

PER RACIÓ

Proteïnes	3,5 g
Greixos	3,5 g
Hidrats	26 g
Fibra	2 g

Elaboració

1. Amassar uns 10 min i deixar reposar la massa 1 h o fins que hagi doblat la seva mida
2. Tornar a amassar per treure l'aire i tallar la massa en 3 parts iguals
3. Col·locar al motlle i deixar créixer durant 30 min més
4. Coure al forn a 180 °C durant 20-25 min

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork