The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola sense forn en 10 min

10min · 4 racions · 210 kcal

Ingredients

- **1/2** plàtan
- **1 cullerada** de crema de cacauet
- **1 cullerada** d'edulcorant líquid
- **2 cullerades** d'oli de coco o d'oliva
- **3**-4 cullerades de flocs de civada
- Fruita seca i llavors al gust
- Xips de xocolata (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**12 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboració

1. Cuinar a foc mig, remenant constantment perquè no es cremi

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork