The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Esmorzar de tardor amb flocs de civada

15min · 1 ració · 1.184 kcal

Ingredients

- **1** part de flocs de civada
- **2** parts de llet vegetal
- **1cdta** de llavors de xia
- Ratlladura de llimona
- **1** pessic de sal
- **1cda** d'edulcorant líquid
- Canyella
- **4**-5 figues
- **1** caqui molt madur
- Iogurt vegetal
- Pipes de carbassa
- Anous
- Crema d'ametlla

PER RACIÓ

Proteïnes	35 g
Greixos	42 g
Hidrats	179 g
Fibra	30 g

Elaboració

1. Coure els flocs de civada amb la llet vegetal, la xia, l'edulcorant, la ratlladura de llimona, la sal, la canyella i un parell de figues durant uns 10 minuts a foc mig-baix
2. Traspassar a un bol i afegir-hi totes les coberturas

Fet amb CookNest