The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola de plàtan i festucs

30min · 4 racions · 280 kcal

Ingredients

- **200g** de flocs de civada
- **2** plàtans mitjans madurs (triturats)
- **100g** de xarop d'atzavara (o qualsevol edulcorant líquid)
- **1cdta** de canyella
- **1cdta** d'extracte de vainilla
- Festucs

PER RACIÓ

Proteïnes	5,5 g
Greixos	9,5 g
Hidrats	36 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 10min, remoure i coure durant 10min més

Fet amb CookNest