The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Porridge de xocolata i plàtan caramel·litzat

10min · 4 racions · 320 kcal

Ingredients

- Flocs de civada fins
- Llavors de xia
- Xocolata negra
- Llet d'arròs (o qualsevol vegetal)
- **1** plàtan
- **1cda** d'edulcorant líquid (jo utilitzo agave)
- **1cdta** de canyella en pols
- Sal
- Ratlladura de llimona
- Tahini
- Nous

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	13 g
Hidrats	36 g
Fibra	7 g

Elaboració

1. Escalfar la civada amb la xia, la xocolata i la llet vegetal en un bol durant 1min a màxima potència al micro o en una cassola
2. Ajustar la quantitat de llet per a aconseguir la textura desitjada
3. Tallar el plàtan i coure'l a foc mig amb l'agave i la canyella fins a aconseguir l'aspecte del vídeo
4. Barrejar els ingredients del bol fins que s'integrin bé
5. Afegir el plàtan per sobre i a continuació la resta de toppings

Fet amb CookNest