The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Arbre de pasta de full amb poma

30min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **2**-3 pomes
- **2cdes** d'edulcorant líquid
- Canyella
- **1** pasta de full rectangular
- Sucre glass

CREMA

- **200ml** de llet de soja
- **80g** de sucre
- **1** branca de canyella
- **1**-2cdtes d'extracte de vainilla
- **1cda** de maizena + 1cda de llet de soja

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**10 g**
Hidrats	**35 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboració

1. Coure l'arbre amb la poma al forn a 180°C durant 25-30min o fins que la pasta de full es dori

CREMA

2. Per a preparar la crema, coure la llet amb el sucre i la canyella
3. Dissoldre 1cda de maizena amb 1-2cdes de llet vegetal i afegir-ho a la cassola
4. Barrejar sense parar uns minuts fins que espessi una mica i retirar-la del foc
5. Deixar refredar a temperatura ambient i després a la nevera per a que acabi d'espessar

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork