The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Pa de plàtan marmolat

4 racions · 320 kcal

Ingredients

- **240g** de farina
- **1/2 cdta** de bicarbonat de sodi
- **3** cdtes de llevat químic
- Una pessigolla de sal
- **50g** de sucre
- **3** plàtans madurs
- **200ml** + 80ml de beguda vegetal
- **1 cdta** d'extracte de vainilla
- **4** cdes d'oli d'oliva (dividit)
- **1 cdta** de vinagre de poma
- **40g** de cacau en pols
- **20g** de panela o sucre moreno

PER RACIÓ

Proteïnes	5,5 g
Greixos	13 g
Hidrats	46 g
Fibra	3,5 g

Elaboració

1. Barrejar en un bol la farina, el sucre, el bicarbonat, el llevat químic i la sal
2. Triturar els plàtans juntament amb 200ml de beguda vegetal, l'extracte de vainilla i 2 cdes d'oli d'oliva
3. Afegir la mescla líquida als ingredients secs i barrejar fins a integrar
4. Afegir el vinagre i barrejar
5. Abocar 1/3 de la massa en un altre bol i afegir el cacau en pols, 80ml de beguda de coco, la panela i 2 cdes d'oli d'oliva i barrejar bé
6. Greixar el motlle i abocar la massa alternant capes de les dues mescles, o alternant 1-2 cdes de cada massa per aconseguir l'efecte marmolat
7. Coure a 180°C durant 40'

Fet amb CookNest

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