The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Pa de plàtan marmolat sense gluten

4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **240g** de barreja de farina sense gluten per a pastisseria
- **1/2 cdta** de bicarbonat de sodi
- **3 cdta** de llevat en pols
- Una pessigolla de sal
- **3** plàtans madurs
- **150ml** + 80ml de llet de coco
- **100g** de xarop d'agave
- **1 cdta** d'extracte de vainilla
- **4 cda** 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 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**46 g**
Fibra	**3,5 g**

Elaboració

1. Barrejar en un bol la farina, el bicarbonat de sodi, el llevat en pols i la sal
2. Triturar els plàtans amb 150ml de llet de coco, el xarop d'auró, l'extracte de vainilla i 2 cda d'oli d'oliva
3. Afegir la mescla líquida als ingredients secs i barrejar fins que s'integri
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 llet de coco, la panela i 2 cda d'oli d'oliva i barrejar bé
6. Engreixar el motlle i abocar la massa alternant capes de les dues mescles, o alternant 1-2 cda de cada mescla per crear l'efecte marmolat
7. Enfornar a 180°C durant 40'

Fet amb CookNest

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