The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Porridge de civada al forn

30min · 2 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1** plàtan madur
- **120ml** de llet vegetal
- **1**-2 cdes de crema de cacahuet
- **2** cdes de xarop d'atzavara (o qualsevol edulcorant líquid)
- **1 cdta** d'extracte de vainilla
- **1 cdta** de llevat químic
- **80g** de flocs de civada
- Xips de xocolata negra

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	15 g
Hidrats	46 g
Fibra	6 g

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 25min o a l'airfryer durant 15min

Fet amb CookNest



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