The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Barretes de figues i poma

1h · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

FARCIT

- **2** pomes tallades a daus
- **8**-10 figues
- **4**-5 cullerades d'edulcorant líquid (jo he fet servir xarop d'atzavara)
- **1 cullerada** de cafè d'extracte de vainilla (opcional)

CRUMBLE O GALETA DE CIVADA

- **100g** de flocs de civada (jo he fet servir sense gluten)
- **125g** de farina integral
- **80g** de sucre morè o panela
- **1** pessic de sal
- **1 cullerada** de cafè de llevat
- **1 cullerada** de cafè de canyella
- **1 cullerada** de cafè de cardamom
- **100g** de mantega vegana

Elaboració

1. Col·locar les figues i les pomes en una cassola amb l'edulcorant. Cuinar a foc baix uns 25 min (remenant de tant en tant) o fins que la poma quedi cuita, i triturar-ho
2. Barrejar tots els ingredients de la galeta o crumble i repartir 3/4 de la massa sobre una safata de forn. Repartir el farcit per sobre de la base i la resta del crumble a trossos per sobre del farcit
3. Coure al forn a 180ºC durant uns 30-35 min

PER RACIÓ · **5 g** Proteïnes · **15 g** Greixos · **36 g** Hidrats · **4 g** Fibra

Fet amb CookNest

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