The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Blat sarraí amb llet

30min · 4 racions · 230 kcal

Ingredients

- **100g** de blat sarraí
- **400ml** de llet d'ametlla sense sucre
- **1 cullerada** de cafè d'extracte de vainilla
- **1** tros de pell de llimona
- **2 cullerades** de crema de coco
- **2 cullerades** de panela
- **1 cullerada** de cafè de canyella en pols (+ canyella per decorar)

PER RACIÓ

Proteïnes	7 g
Greixos	9,5 g
Hidrats	26 g
Fibra	3,5 g

Elaboració

1. Deixar el blat sarraí en remull tota la nit si és possible, si no unes 2-3 h abans de preparar la recepta
2. Bullir aigua en un cassó petit i cuinar el blat sarraí durant 15 minuts. Escórrer i descartar l'aigua sobrant
3. Afegir la llet d'ametlla al mateix cassó i afegir el blat, la panela, l'extracte de vainilla i la pell de llimona. Cuinar a foc mitjà-baix durant 10 minuts, remenant de tant en tant
4. Afegir la crema de coco i la cullerada de cafè de canyella i barrejar. Cuinar uns 2 minuts més
5. Servir amb una mica de canyella en pols per sobre

Fet amb CookNest

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