The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Galetes saludables

15min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **100g** de flocs de civada
- **60g** de farina
- **40g** de panela
- **1/2** plàtan madur
- **2** cdes de xarop d'atzavara
- **1 cda** de crema de cacauet
- **1/2 cdta** de llevat
- Sal
- Xips de xocolata

PER RACIÓ

Proteïnes	6 g
Greixos	9 g
Hidrats	26 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 15min

Fet amb CookNest