

GALETES DE PASTANAGA I CACAUET

PER 25 UNITATS

TEMPS PREPARACIÓ: 15 MIN

TEMPS DE COCCIÓ: 30 MIN

INGREDIENTS

250g Farina de Fajol

3 Plàtans

3 Pomes

2 Pastanagues

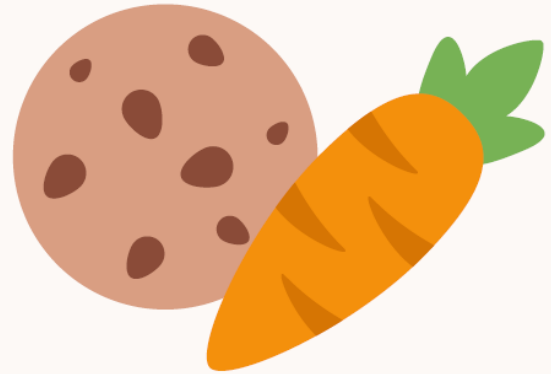
3 c/s de mel

2 c/s de crema de cacauet

3 c/p de canyella

1 c/p ginebre en pols (opcional)

Sal*



ELABORACIÓ

1. Ratllar les pomes i les pastanagues (no cal pelar-les). Aixafar els plàtans.
2. Triturar amb el túrmix els grans de fajol fins aconseguir textura ben fina
3. Barrejar-ho tot amb la resta d'ingredients en un bol.
4. Untar la safata de forn amb l'oli d'oliva.
5. Donar forma a les galetes fins a acabar la massa.
6. Coure al forn durant 30 minuts fins que quedin daurades. Deixar refredar.

BARRETES ENERGÈTIQUES

PER 6 UNITATS

TEMPS PREPARACIÓ: 15 MIN

TEMPS DE COCCIÓ: 4 MIN

INGREDIENTS

1/2 tassa de l'arròs inflat

1/4 tassa de fruits secs

10 panses

1 c/s de llavors de xia

3.5 c/s de mel

Sal*

Opcional: Canyella, coco ratllat, cacau, llavors, cúrcuma, gingebre...

ELABORACIÓ

1. Posar les llavors de xia en remull amb dos dits d'aigua.
2. Tallar les panses ben petites i picar els fruits secs.
3. Barrejar-ho amb l'arròs inflat
4. Afegir la mel i les llavors de xia a la barreja anterior.
5. Afegir els ingredients opcionals al gust, i barrejar tota la mescla.
6. Posar en una safata de vidre, intentant que tota tingui el mateix gruix.
7. Coure al microones 4 minuts a 600W.
8. Deixar refredar i tallar a porcions.

* Packaging: Embolicar amb paper de forn.



PA DE PLÀTAN I XOCOLATA

PERSONES: 8-10

TEMPS PREPARACIÓ: 20 MIN

TEMPS DE COCCIÓ: 50 MIN

INGREDIENTS

- 190g Farina Integral
- 2 Plàtans madurs
- 60g Cacao cru
- 1 c/s de llevat
- 1 c/s de bicarbonat de sodi
- 1 logurt grec
- 1 ou
- 120ml de Llet o Beguda vegetal
- 170g Mel
- Xips de xocolata
- Nous picades
- 1 c/p Vainilla (opcional)
- 1/2 c/p Canyella (opcional)



ELABORACIÓ

1. Pelar el plàtan, xafar amb una forquilla, i acabar de triturar amb unes varilles.
2. En un bol a part barrejar la farina, el cacao, el llevat, el bicarbonat, la sal i la canyella i reservar.
4. En un bol diferent barrejar l'ou, la vainilla, la mel i el iogurt grec.
5. Anar afegint lentament la barreja que hem preparat abans amb els productes secs.
6. Afegir mentre anem remenant la llet.
7. Per últim afegir-hi a la barreja el plàtan triturat, les nous picades i les xips de xocolata.
8. Posar tota la barreja en un motlle amb un paper de forn i coure a 190°C durant 50 minuts.
9. Deixar refredar i desemmotllar.