

Galetes de civada i plàtan

Les galetes mai son una bona opció si estas buscant cuidar-te. Normalment són una gran bomba de sucre però la opció que et proposo a continuació és diferent, saludable i deliciosa... t'animes a provar-les?

Ingredients:

- 2 plàtans madurs
- 60 gr. de civada
- Canyella en pols
- Panses, xocolata negra, dàtils... (opcional)



Preparació:

- Xafa amb la forquilla els dos plàtans ben madurs, que donaran més dolçor a la recepta.
- Mescla amb els con 60 gr. de civada
- Per donar-los un toc de sabor afegeix la canyella i les escames de xocolata, dàtils o panses.....
- Amb l'ajuda de 2 cullerades vas fent boles una mica aplanades o posa la massa en un motlle i cap al forn prèviament calent a 180º durant 20 minuts.