

ELABORACIÓ

INGREDIENTS (4-6 PERSONES)

- 170 g de plàtan al punt
- 100 g de flocs de civada
- 100 ml d'oli vegetal
- 30 g de farina
- ½ cc de llevat químic sense traces
- Canyella en pols
- Vainilla

1. Fer un puré amb els plàtans i la vainilla.
2. Afegir l'oli i remenar-ho be.
3. Barrejar el llevat amb la farina.
4. Afegir al puré de plàtan els flocs de civada i la farina.
5. Posar-hi una mica de canyella en pols.
6. Barrejar-ho amb les mans.
7. Fer petites porcions i disposar-les al damunt d'un paper i safata de forn.
Estendre-les una mica.
8. Coure-les a 170° durant 15-20 minuts.

NOTES:

