



## RECEPTA SALUDABLE: "PANCAKES" DE CIVADA, PLÀTAN I NOUS.

INGREDIENTS: (4 PERSONES)

- 2 tasses de farina de civada
- 2 tasses de beguda vegetal (civada, soja, fruits secs...)
- ½ tassa de cafè de lli molt (opcional)
- 2 plàtans madurs
- 1 polsim de vainilla en pols
- 1 cullerada d'oli de coco
- PER LA SALSÀ DE XOCOLATA: xocolata 70-85% de cacau i una cullerada d'oli de coco.
- PEL TOPPING: un grapat de nous, maduixes, kiwi...

ELABORACIÓ:

1. Triturar tots els ingredients amb una batedora fins a obtenir una massa sense grumolls, homogènia.
2. Posar a escalfar una paella amb una cullerada d'oli de coco.
3. Un cop estigui calent, evocar la massa a la paella (unes dues cullerades soperes per massa) i deixar-les coure fins que estiguin daurades, banda i banda.
4. Munteu els "pancakes" un sobre l'altre (torres de 3-4 unitats) i aneu intercalant entre un i l'altres trossos de nous, dauets de maduixa i de kiwi.
5. En una tassa, escalfar al microones la xocolata juntament amb la cullerada d'oli de coco
6. Revisar cada 15-20 segons i remenar, per tal que no se'ns cremi.
7. Quan la xocolata hagi quedat desfeta, repartir-la per sobre els toppings i els pancakes.

*Bon profit!*