

INGREDIENTS:

2 PLÀTANS

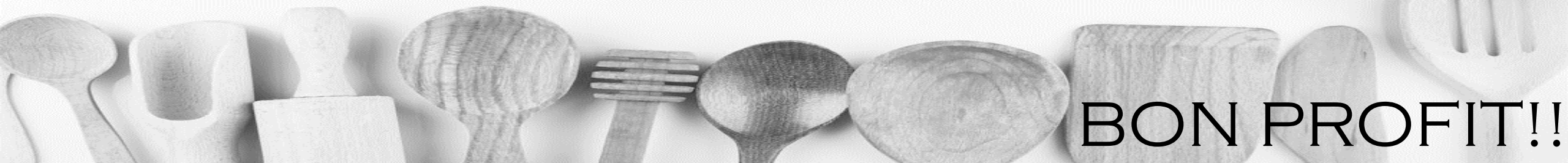
1 TASSA DE CIVADA (AVENA)

GÚSPIRES DE XOCOLATA (opcional)

1 culleradeta de canyella o mel

COM HO FAREM?

- Tallem el plàtan a cercles i el barregem amb la civada. Tot ben aixafat!
- Qui vulgui afageix les gúspires de xocolata i seguim aixafant.
- Afegir una culleradeta de canyella o mel.
- Preparem una safata i posem paper de forn perquè no s'enganxin. Fem boletes i les aixafem perquè quedin una mica planes.
- Les posem al forn uns 20 – 30 minuts, que prèviament haurem escalfat a 180º.
- Les deixem refredar a sobre d'una reixeta.



BON PROFIT!!



C I V A D A

C _ _ V _ _ D _ _



X O C O L A T A

X _ _ C _ _ L _ _ T _ _



M E L

M _ _ L



P L À T A N

P L _ _ T _ _ N
