



Sabies que..

Aquestes galetes aguanten molt bé una setmana en un pot hermètic.

Ingredients (per a 12 galetes):

- ➔ 90 g de flocs de civada fins
- ➔ 115 g de farina integral
- ➔ 1,5 culleradetes de llevat per a rebosteria
- ➔ 0,5 culleradeta de canyella en pols
- ➔ 1 polsim de sal
- ➔ 2 cullerades d'oli d'oliva
- ➔ 1 ou
- ➔ 50 g de panela o sucre integral
- ➔ Mitja rajola de xocolata

Opcional:

- ➔ Opcional: llavors, fruita seca, fruita deshidratada, pepites de xocolata...

Galetes de plàtan madur i civada

Passos:

- 1.** Preescalfa el forn a 180 °C.
- 2.** Barreja bé els ingredients secs en un bol gran (farina, panela, flocs de civada, sal, canyella i llevat).
- 3.** Amb una forquilla, desfés el plàtan bé i bat l'ou i l'oli fins a aconseguir una barreja homogènia.
- 4.** Afegeix la barreja líquida al bol i barreja fins a aconseguir una massa homogènia i espessa. Ara ja pots afegir-hi els ingredients opcionals i barrejar.
- 5.** Prepara dues safates de forn amb paper de fornejar o una la safata amb oli o mantega.
- 6.** Amb les mans molles, fes boles de la mida d'una nou amb closca i aixafa-les amb els dits fins a formar galetes d'un mig centímetre de gruix.
- 7.** Forneja durant 10-15 minuts fins que estiguin una mica daurades.
- 8.** Treu-les amb molta cura i deixa-les refredar en una reixeta. Fins que no estiguin fredes no es faran dures i no s'han de menjar.
- 9.** Mentre, desfés la xocolata al bany maria (posa un cassó amb aigua bullint i a sobre un altre amb la xocolata). Si tens restes de cafè fred, n'hi pots afegir una mica, i també canyella en pols o altres espècies.
- 10.** Un cop estiguin fredes, afegeix-hi la xocolata per sobre i deixa-les refredar.

El menjar **NO** es llença

Passa't al
BON aPROFITament

