



RECEPTA PER FER LA TEVA PRÒPIA

GARRUTEL·LA

BONA, SANA I SENSE OLI DE PALMA



Si ets de les persones a qui els agraden les cremes de cacau, amb aquesta recepta

**ET LLEPARÀS
ELS DITS!**

INGREDIENTS

3 cullerades de garrofa
en pols



150 grams d'avellanes



4 o 5 datils sense pinyol



150 ml de llet vegetal
(civada o ametlla)

1 cullerada de mel



PREPARACIÓ

Agafa tots els ingredients i triturals amb la batidora fins a aconseguir una barreja amb una textura cremosa.



(afegis-hi més llet si la barreja queda massa espessa)



unta-la sobre una llesca de pa, combina-la amb fruita o afegis-la al iogurt i...
A GAUDIR-NE!

Nota: si trobes que el gust és massa intens, la propera vegada pots reduir la quantitat de garrofa

DESCOBREIX

les propietats de la garrofa, una alternativa al cacau amb gust de xocolata!

