

Les receptes d'ENERGIMED



La Mariona Castelar ens passa un batut que té molt bona pinta!

Batut de pomes amb llet de civada (avena)

Ingredients:

Pomes golden, mig plàtan, ½ beina de canyella, llet de civada, ametlles triturades.

Preparació:

Pelem les pomes, els traiem el cor i les tallem a trossos petits.

Les posem en una cassola només amb una mica d'aigua, ja que les pomes en treuen molta.

Tallem mig plàtan a trossets i el posem a la mescla, ho cuinem 5', afegim la llet de civada al gust, segons la consistència que vulguem.

Batem (abans, treure la canyella) i refrigerem. A l'hora de prendre-ho es pot posar un polsim d'ametlla mòlta per sobre.

