



## PA DE PLÀTAN SENSE SUCRE

⌚ 60 min

👤 6

*Dificultat baixa*

**150 g de farina de blat integral**  
**100 g de farina de civada**  
**5 ous**  
**100 g de mel**  
**4 plàtans ben madurs**  
**1 bosseta de llevat de pastisseria**  
**70 g de mantega**

**1.** Trenqueu els ous en un recipient i bateu-los fins que creixin una mica. Tot seguit i afegiu els plàtans xafats amb una forquilla, la mantega desfeta prèviament al microones i també hi poseu la mel.

**2.** Afegiu-hi la farina tamisada juntament amb el llevat i remeneu bé amb les barnilles (si són elèctriques millor) fins que quedi una massa ben homogènia.

**3.** Poseu la massa en un motlle rectangular untat amb mantega perquè no s'aferrí i poseu-ho al forn durant 40-45 minuts a 180° sense ventilador i 160° si feu servir ventilador.

**4.** Podeu afegir a la massa crua un topping de panses, nabius vermells confitats o frescos i ametlles crues tallades per la meitat. Un cop posada la massa al motlle, tireu-li una mica més de topping per sobre i poseu-ho al forn.

**TROBA ELS INGREDIENTS A LA NOSTRA BOTIGA**