

Pastís de plàtan sense sucre



INGREDIENTS

- 2 plàtans ben madurs
- 1 iogurt natural ensucrat
- 2 mides de iogurt de farina blanca
- 1 mida de iogurt de farina integral
- 1 mida de iogurt d'oli d'oliva
- 3 ous
- 1 cullerada petita d'extracte de vainilla o de canyella en pols
- un sobre de llevat tipus Royal
- ingredients opcionals: nous o avellanes triturades, cacau.

PREPARACIÓ

La preparació és molt senzilla perquè no cal ni pesar els ingredients. Amb la mida de iogurt es fa tot.

1. Batre els ous
2. Afegir tots els ingredients més líquids (iogurt, oli i vainilla) i barrejar-ho bé.
3. Posar-hi els dos plàtans trossets i aixafar-los amb la barreja.
4. Afegir la farina i el llevat (prèviament barrejats) tamisant-los. Si es vol anar més ràpid amb la barreja també es pot passar tot pel minipimer.
5. Posar-ho al forn a 180°C entre 35 i 45 minuts (depèn del forn).

Extreta de: [Sarrià Petits](#)