



General | | Actualitzat el 29/12/2020 a les 08:44

# RECEPTA: Pastís de carbassa sense sucre

*La Myrto Kalle @myrtoskitchen, ens ha preparat una recepta deliciosa i sana perquè els més petits de la casa en puguin gaudir*

[inicicentrareport] Hem demanat a la Myrto Kalle que ens faci una de les seves receptes saludables per a tota la família, i com que quasi totes les receptes de **pastís de carbassa** porten sucre ens proposa **substituir el sucre per plàtans madurs**.

Ens el recomana tant per **esmorzar**, amb mantega d'ametlles feta a casa, com per berenar. Ens assegura que ha tingut tant i tant d'èxit amb els petits de la casa.

Us proposem fer la recepta acompanyats/des dels més petits de la casa. Seguir que gaudeixen fent-la i després menjant-la.

El temps aproximat de preparació és d'uns vint minuts i després uns 60-70 minuts de forn.

[GotaVerdaPle] **Ingredients:**

[GotaVerdaBuit] 1 tassa de puré de carbassa (més o menys mitja carbassa tallada i cuinada al forn a 180 graus uns 20-25 minuts)

[GotaVerdaBuit] 5 plàtans madurs (puré o picats amb una forquilla)

[GotaVerdaBuit] 1/4 de tassa d'oli de coco fos

[GotaVerdaBuit] 2 ous

[GotaVerdaBuit] 3 culleradetes de barreja d'espècies (canyella, gengibre, nou moscada, vainilla amb pols)

[GotaVerdaBuit] 1+ 1/2 culleradeta de llevat tipus royal

[GotaVerdaBuit] 1/2 culleradeta de bicarbonat de sodi

[GotaVerdaBuit] 1/2 culleradeta de sal

[GotaVerdaBuit] 1 + 1/3 tasses de farina de blat integral

[GotaVerdaBuit] Opcional: 1/2 tassa d'extres com nous picades, panses, xips de xocolata negra 85% (aquest és amb xocolata)

[GotaVerdaPle] **Preparació:**

[GotaVerdaBuit] Pre-escalfeu el forn a **170 graus**. En un bol gran barregeu els plàtans, la carbassa i l'oli. Afegiu-hi els ous, la barreja d'espècies, el llevat, el bicarbonat de sodi i la sal.

Incorporeu la farina barrejant bé. Afegiu-hi els extres. Passeu la barreja a un motlle rectangular per pastissos. Cuineu-ho **60-70 minuts** o fins que un escuradents inserit al centre surti net. Deixeu-ho refredar abans de tallar-ho.



---

Esperem que us agradi!

[info] Segueix a la Myrto Kalle a les xarxes socials [/info] [ficentrareport]  
[enquestaregistre]