

Biomassa de Banana Verde - Brigadeiro

Olha que delícia esse docinho prebiotico que você pode fazer com sua biomassa! Experimente

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 3 horas 🍽️ 6 porções

Ingredientes

ou

150 gramas de biomassa de Banana Verde

ou

20 gramas de cacau em pó [2 col sopa rasa]

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)

ou

1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)

Método de preparo

1

Coloque todos os ingredientes numa panela, exceto a biomassa e vá mexendo sempre. Mantenha a mistura em fogo médio (180 °C) até começar a soltar do fundo da panela.

2

Acrescente a biomassa, misture e desligue a chama.

3

Espere esfriar e leve ao congelador por aproximadamente 3 horas.

4

Retire, faça bolinhas e passe no confeito para decorar.

5

OBS: Se você não tiver a farinha de aveia em casa mas tiver o farelo, é só processar no liquidificador alguns minutos para que ele fique mais fino. No caso de utilizar aveia, ao comer você vai sentir o aspecto do farelo por ser mais grosso. Você também pode utilizar farinha de: maracujá, beterraba, amendoim, amêndoas. Só não utilize farinha de trigo ou amido de milho

6

Confeitos para decorar: granulado, chocolate picado, coco ralado, lascas de amêndoas ou de castanha-do-Pará.