

Pastís de Santiago sense sucre



Ingredients (per a 8 racions)

4 ous

250 g de farina d'ametlla

2 plàtans

50 g de iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

Ratlladura de mitja llimona

2 g de llevat químic

Per a la cobertura:

8 g de coco ratllat

8 g de llet desnatada en pols (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

Elaboració

1. Preescalfeu el forn a 160 °C.
2. Poseu una paella a foc suau i torreu-hi la farina d'ametlla, remenant-la fins que tingui un color daurat. Reserveu-la fins que es refredi a temperatura ambient.
3. En una batidora, afegiu-hi els ous i bateu-los fins que augmentin una mica el volum.
4. Afegiu-hi el plàtan, la farina d'ametlla torrada, la ratlladura de llimona, el iogurt i el llevat químic, i tritureu-ho fins que s'homogeneïtzin els ingredients. Reserveu la pasta durant deu minuts.
5. Greixeu un motlle de pastís o pa de pessic amb una mica d'oli. Aboqueu-hi la pasta.
6. Enforneu el pastís a 160 °C durant 25 o 30 minuts.
7. Mentrestant, barregeu els ingredients de la cobertura.
8. Retireu el pastís del forn i reserveu-lo perquè es refredi a temperatura ambient.
9. Desemmotlleu el pastís i poseu-hi per sobre la cobertura. Serviu-lo.

Recomanacions

Podeu fer-ne porcions i congelar-les, i també podeu substituir el iogurt per un iogurt vegetal.