

## **DUES RECEPTES PER A ALUMNES AMB AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES**

Els nens i nenes al·lèrgics no poden menjar les coques i pastissos que porten els protagonistes. Si algun pare/mare s'anima a fer alguna coca adaptada per a ells, aquests nens aniran a escola supercontents, pensant que aquell dia SÍ que podran menjar l'esmorzar del protagonista!

Per Marta Comellas, setembre de 2015.

### **COCA DE IOGURT SENSE LLET DE VACA NI OU**

Ingredients:

3 mesures\* de farina

2 mesures de llet vegetal (arròs, avena, soja...) o bé 2 iogurts de soja

2 mesures de sucre

1 mesura d'oli

1 sobre de llevat

mitja culleradeta de cafè de bicarbonat

ratlladura de pell de 1 llimona o essència de vainilla

\*la mesura de referència pot ser un vas de iogurt, un got, una tassa però la mateixa mesura per tot

Es barreja tot (amb *minipimer* o batidora millor), es deixar reposar 30' a la nevera, mentrestant preescalfes el forn a 180°. S'ha de coure durant 30'-45' sense obrir el forn durant almenys els primers 20'.

### **COCA SENSE GLUTEN SENSE OU SENSE LLET I SENSE FRUITS SECS**

Ingredients:

2 tasses de sucre moreno (o blanc)

1 tassa i 3/4 de farina d'arròs o blat de moro (o especial celíacs)

1 iogurt de soja

1 sobre de llevat (compte que sigui sense gluten)

1 culleradeta de cafè de bicarbonat

1 pessic de sal

6 pastanagues ratllades (mitjanes)

2 plàtans madurs

1 tassa d'oli

S'ha de batre tot excepte les pastanagues. Si no feu servir *minipimer*, millor aixafar abans els plàtans. Després barrejar-ho amb les pastanagues ratllades. Deixar reposar a la nevera. Posar al forn preescalfat a 180° i coure durant 30'-45' depenent del forn.

A la coca s'hi pot afegir xocolata negra per sobre, sucre glass, almívar... imaginació al poder! O simplement es pot deixar tal qual surt del forn.

Bon profit a TOTS (fins i tot als que teniu AL·LÈRGIES).