



BREAD AND PASTRIES · VEGAN

Bastonets d'espelta amb civada i llavors

🕒 2h30 🍴 4 servings 🔥 1,300 kcal

Ingredients

380 g de farina d'espelta blanca

120 g de farina integral

310 g d'aigua

7 g de llevat sec granulat

10 g de sal

10 g d'oli d'oliva

Flocs de civada

Llavors de xia

Llavors de gira-sol

Llavors de sèsam

Llavors de carbassa

PER SERVING

Protein	50 g
Fat	30 g
Carbs	220 g
Fiber	25 g

Method

- 1 En un bol gran posa les farines, el llevat sec, l'oli i l'aigua.
- 2 Barreja fins que no quedin parts seques.
- 3 Incorpora els flocs de civada, amassa lleugerament i afegeix la sal.
- 4 Amassa 5 minuts, fins a obtenir una massa homogènia i lleugerament elàstica.
- 5 Forma una bola, posa-la dins un bol lleugerament untat amb oli, tapa i deixa llevar 1 hora, fins que augmenti de volum.
- 6 Desgassifica suaument la massa i divideix-la en porcions de 42 g.
- 7 A sobre la taula posa un grapat de la llavor escollida.
- 8 Col·loca una porció de massa al damunt i integra les llavors amb un amassat lleuger.
- 9 Replega la massa fent un petit cilindre enrotllat.

- 10 Amb les dues mans, estira suaument la massa sobre la taula fins a formar el bastonet.

- 11 Fes 4 bastonets de cada tipus de llavor i 5 bastonets amb llavors barrejades.
- 12 Col·loca els bastonets sobre safates amb paper de forn, separats entre si.
- 13 Deixa llevar 45 minuts.
- 14 Escalfa el forn a 190 °C, foc dalt i baix amb ventilador.
- 15 Cou durant 20–25 minuts, fins que estiguin ben daurats i cruixents.

TIPS

Si els vols més cruixents, deixa'ls 5 minuts dins el forn apagat amb la porta entreoberta just acabar la cocció.

