



PA I PASTISSERIA · VEGETARIÀ

Galetes digestive d'espelta integral i civada

🍷 4 racions 🔥 656 kcal



Ingredients

160 g de farina integral d'espelta

160 g de flocs de civada

160 g de mantega sense sal

80 g de sucre morè

10 g d'impulsor químic tipus Royal

2,5 g de sal fina

25 g de llet, aproximadament

PER RACIÓ

Proteïnes 12 g

Greixos 36 g

Hidrats 76 g

Fibra 8,3 g

Elaboració

- 1 Tritura la civada lleugerament, fins a obtenir una textura granulosa.
- 2 Barreja els secs: farina d'espelta, civada, sucre, impulsor i sal.
- 3 Incorpora la mantega freda a daus i treballa-la amb els dits fins a obtenir una textura sorrenca.
- 4 Afegeix la llet a poc a poc, començant per 13 g. Para quan puguis compactar la massa sense que s'esmicoli massa.
- 5 Deixa reposar la massa embolicada a la nevera durant 30 minuts.
- 6 Estira-la entre dos papers de forn fins a 3-4 mm i talla discos d'uns 6-7 cm. Punxa'ls lleugerament amb una forquilla.
- 7 Cou-les al forn preescalfat a 180 °C, amb calor superior i inferior i sense ventilador, durant uns 12-16 minuts, fins que les vores estiguin daurades.
- 8 Refreda-les 5 minuts a la safata i després passa-les a una reixeta. Es tornaran més cruixents a mesura que es refredin.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Esteve Cardús | Cuina a l'abast

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/cardus) · [TikTok @estevecardus](https://www.tiktok.com/@estevecardus)

