la cocina de los golosos



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Bollitos de espelta y AOVE para bocadillos

3h · 8 raciones · 218 kcal

Ingredientes

- **500 gr** harina de espelta
- **15 gr** levadura fresca
- **10 gr** de sal
- **300 gr** agua fría
- **1 cucharadita** de aceite de oliva virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	**9,4 g**
Grasas	**2,1 g**
Hidratos	**44 g**
Fibra	**6,8 g**

Elaboración

1. Mezclar harina con sal y añadir la levadura desmenuzada
2. Añadimos agua y el aceite
3. Amasamos bien hasta que no pegue a las manos
4. Tapar y dejar a temperatura ambiente unas 2 horas
5. Dividimos en 16 partes
6. Damos forma a cada bollito
7. Dejamos reposar media hora a temperatura ambiente
8. Aplastamos con rodillo y dejamos un dedo de grosor
9. Horno precalentado a 240° calor arriba y abajo unos 15/20 minutos (tiempo aproximado)
10. Dejamos enfriar sobre una rejilla

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos