Teresa



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Bescuit fàcil sense ou ni llet

45min · 6 racions · 409 kcal

Ingredients

- **250 g** de farina de blat (millor la de fer pastissos)
- **250 ml** d'aigua o beguda vegetal (a temperatura ambient)
- **50 ml** d'oli de girasol (o similar)
- **150 g** de sucre
- Ratlladura i suc d'una llimona gran o una taronja
- **1 sobre** de llevat de pastissos
- **1 sobre** de sucre vainillat (o altres aromes, al gust)
- Un polsim de sal

ACABAT

- Sucre en pols
- Melmelada al gust
- Xocolata, etc

Elaboració

1. Preparar el motlle untant lleugerament amb una mica d'oli i empolsar de farina o amb paper de forn.
2. Posar en un bol: l'aigua a temperatura ambient, l'oli, el sucre, la ratlladura i el suc de llimona.
3. Remenar-ho bé amb unes varetes manuals o elèctriques.
4. Afegir la farina tamisada a poc a poc, al final el llevat i el sucre vainillat (també tamisats).
5. Quan estigui ben homogeni, abocar la massa en el motlle preparat anteriorment.
6. Coure al forn preescalfat a 180 °C, estàtic durant uns 40-50 minuts, depèn del forn. Comprovar la cocció.
7. Deixar refredar, desemmotllar i empolsar amb sucre fi.
8. També es pot tallar horitzontalment i farcir de melmelada de maduixes, albercocs, etc.

RECOMANACIONS

Ideal per a intolerants a la llet o als ous. Molt lleuger, no porta ou, llet ni mantega. Queda molt bé en un motlle en forma de corona. Es pot farcir amb melmelada.

PER RACIÓ — **5 g** Proteïnes · **11 g** Greixos · **74 g** Hidrats · **2,4 g** Fibra

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress