Teresa



PA I PASTISSERIA · VEGETARIÀ

Carquinyolis

30min · 4 racions · 431 kcal

Ingredients

- **100 g** d'ametlles o avellanes crues amb pell
- **1** ou
- **1** llimona
- **100 g** de sucre
- **175 g** de farina
- **1 culleradeta** de llevat en pols
- **1/2 culleradeta** de canyella en pols
- Opcional: unes gotes d'anís o una mica de vi dolç

PER RACIÓ

Proteïnes	**12 g**
Greixos	**14 g**
Hidrats	**67 g**
Fibra	**5,2 g**

Elaboració

1. Remullar les ametlles en aigua (o vi) uns 30 minuts
2. Barrejar en un bol la farina, el llevat, la canyella i el sucre
3. Afegir l'ou i la ratlladura de llimona i treballar-ho amb una cullera
4. Pastar bé la massa, primer amb la cullera i després amb les mans
5. Afegir les ametlles escorregudes i continuar pastant
6. Opcional: aromatitzar amb l'anís
7. Quan la massa està ben unida, dividir-la en 2 parts
8. Formar dues barres d'uns 3-4 cm d'ample per 1 cm d'alt i pintar-les amb ou batut
9. Coure al forn prèviament calent a 170°C, calor dalt i baix uns 20 minuts fins que es daurin
10. Quan ja estiguin daurades, treure-les del forn i posar-les sobre una fusta de tallar
11. Tallar les barres a llesques al biaix abans que es refredin, d'un cop sec amb un ganivet esmolat
12. Distribuir els talls a la safata i enfornar novament uns 10 minuts, fins que estiguin torrats

Fet amb CookNest