Teresa



PA I PASTISSERIA · VEGETARIÀ

Magdalenes integrals

20min · 12 racions · 275 kcal

Ingredients

- **230** farina integral (blat o espelta)
- **170**-200 g de sucre moreno
- **190 ml** d'oli
- **60 ml** de llet
- **3** ous
- **8 g** d'impulsor
- Pessic de sal
- **½ culleradeta** de bicarbonat
- Canyella en pols i ratlladura de llimona (o taronja)

PER RACIÓ

Proteïnes	4,3 g
Greixos	16 g
Hidrats	30 g
Fibra	2,2 g

Elaboració

1. Batre els ous amb el sucre.
2. Incorporar la llet i l'oli i continuar batent.
3. Barrejar la farina amb l'impulsor, la sal, el bicarbonat, la canyella i la ratlladura de llimona.
4. Afegir-la a la preparació anterior.
5. Batre primer suaument (2 minuts) i després amb més intensitat (2 minuts més).
6. Tapar i posar un mínim d'una hora a la nevera. Pot ser d'un dia per l'altre.
7. Pre escalfar el forn a 250 °C.
8. Preparar els motlles amb les càpsules de paper.
9. Omplir-les fins als 2/3.
10. Opcional: sucre o ametlla per sobre.
11. Coure al forn a 220 °C de 15 a 20 minuts, segons la mida de les magdalenes i el forn.
12. Treure dels motlles i deixar refredar sobre una reixeta.

RECOMANACIONS

Imprescindible deixar la massa una bona estona a la nevera, o no pugen prou.

Fet amb CookNest