Teresa



PA I PASTISSERIA · VEGETARIÀ

Galetes amb coco o ametlla

20min · 6 racions · 435 kcal

Ingredients

- **170 g** de farina (Blat, integral, espelta, civada o barreja)
- **130 g** de mantega
- **75 g** sucre (blanc o morè)
- **60 g** de coco ratllat o ametlla en pols
- **1** ou
- **1 culleradeta** de sal
- **½ sobre** impulsor (8 g)
- Opcional: bastonets d'ametlla, gotes de xocolata, panses

PER RACIÓ

Proteïnes	6,6 g
Greixos	29 g
Hidrats	39 g
Fibra	3,5 g

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol: la farina, la sal, el coco o l'ametlla, l'impulsor i el sucre
2. Afegir l'ou i la mantega a temperatura ambient, i treballar primer amb una cullera i després amb les mans
3. Es poden posar unes gotes de xocolata o panses de Corint
4. Fer una bola i deixar-la 1 hora a la nevera, tapada
5. Tallar la massa per la meitat. Amb cada meitat, fer un cilindre i tallar-lo en rodanxes
6. Preparar boletes de la mateixa mida
7. Donar forma a les galetes i posar-les separades en una safata
8. Coure al forn, dalt i baix, a 180°C, uns 20 minuts, fins que estiguin ben daurades
9. Podem posar bastonets d'ametlla o gotes de xocolata per sobre
10. Al sortir del forn, estan toves. Deixar-les refredar i treure-les de la llauna
11. Són més bones al cap d'unes hores

RECOMANACIONS

Es poden fer amb diversos tipus de farines, així cada cop són diferents. També amb una barreja de farines, per aprofitar les restes que sempre ens queden al rebost.

Fet amb CookNest