The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Massa mare per principiants

4 racions 106 kcal

Ingredients

DIA 0

- **50g** d'aigua
- **50g** de farina

DIA 1

- **100g** de massa mare
- **50g** de farina
- **50g** d'aigua

DIA 2

- **75g**-100g de farina
- **75g**-100g d'aigua

DIA 3

- **150g** de massa mare
- **150g** d'aigua
- **150g** de farina

Elaboració

DIA 0

1. Afegeix 50g d'aigua i 50g de farina
2. Remena-ho bé
3. Tapa el pot i deixa'l a temperatura ambient 24h

DIA 1

4. Pot ser que comencin a veure's algunes bombolles
5. Tindrem 100g de massa mare i hi afegirem 50g de farina i 50g d'aigua
6. Remenarem de nou
7. Deixarem el pot tapat a temperatura ambient 24h

DIA 2

8. Pot ser que apareguin més bombolles, tot i que encara no haurà crescut, i que notem una olor una mica forta o àcida
9. Descartarem la meitat o una mica més
10. Afegirem uns 75g-100g de farina i uns 75g-100g d'aigua

11. Remenarem de nou
12. Deixarem el pot tapat a temperatura ambient 24h

DIA 3

13. Si la massa té moltes bombolles i ha crescut, ja es pot utilitzar
14. Si no, descartarem la meitat i afegirem la mateixa quantitat de farina que d'aigua
15. Amb 150g de massa mare, afegirem 150g d'aigua i 150g de farina
16. Si no hi cap al pot, ajustarem les quantitats o utilitzarem un recipient més gran
17. Si ho hem fet tot de manera correcta, passades unes 4-6h a temperatura ambient la massa mare haurà crescut i tindrà una textura esponjosa amb moltes bombolles

RECOMANACIONS

Si fas servir un pot petit, pots fer quantitats més petites seguint la mateixa proporció. No passa res si les quantitats no són exactes.

PER RACIÓ	4,3 g Proteïnes	0,8 g Greixos	21 g Hidrats	1,3 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork