The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Bollicaos de Nutella

4 racions 350 kcal

Ingredients

- **380g** de farina de força
- **100g** de panela o sucre moreno
- **1** pessigolla de sal
- **45g** de margarina
- **250ml** de llet de soja
- **20g** de llevat fresc

NUTELLA

- **100g** d'avellanes
- **2 cullerades** de sirop d'agave
- **2 cullerades** de cacao en pols
- **90ml** de beguda de coco

PER RACIÓ

Proteïnes	**8 g**
Greixos	**16 g**
Hidrats	**36 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Afegir la farina, el sucre i la sal en un bol i barrejar-les
2. Afegir la mantega i la llet en un bol i escalfar al microones uns segons (la mantega no s'ha de fondre, ha de quedar més tova). Afegir el llevat i barrejar bé
3. Afegir-ho als ingredients secs i barrejar amb una cullera i després amb les mans prèviament enfarinades. Formar una bola amb la massa i col·locar-la en una superfície neta i enfarinada i amassar durant uns 10 minuts (afegir més farina quan quedi enganxosa)
4. Afegir una mica de farina o greixar un bol i col·locar-hi la bola de massa. Tapar amb un drap i deixar créixer la massa durant 1h
5. Col·locar la massa de nou en una superfície enfarinada i dividir-la en petites porcions (jo en vaig fer 9)
6. Donar forma de bola a cadascuna i cobrir amb un drap. Deixar reposar durant 30' més
7. Estirar cada bola donant-li una forma rectangular o ovalada
8. Posar al centre un parell de cullerades de nutella i enrotllar per donar forma al bollicao, tancant els dos extrems

9. Col·locar els bollicaos en una safata de forn i tapar de nou. Deixar reposar 30' més
10. Coure a 180ºC durant 15-20' o fins que estiguin daurats

NUTELLA

11. Triturar primer les avellanes amb el sirop fins que quedi una pasta
12. Anar afegint la llet a poc a poc alhora que triturem
13. Finalment afegir el cacao i triturar fins que quedi una crema suau

Fet amb CookNest



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