The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Kardemummabullar

15min · 4 racions · 300 kcal

Ingredients

MASSA

- **250g** de farina
- **25g** de sucre blanc
- **150ml** de llet vegetal
- **1** pessic de sal
- **7g** de llevat sec de forner o 20g de llevat fresc
- **50g** de mantega vegetal

FARCIT

- **3**-4 cullerades de sucre morè o panela
- Cardamom en gra

ACABAT

- Llet de soja i agave per pintar
- Sucre i cardamom en gra per posar per sobre

Elaboració

MASSA

1. Barrejar tots els ingredients de la massa excepte la mantega i amassar durant uns 5min fins que quedi tot ben integrat
2. Afegir la mantega progressivament mentre seguim amassant fins que la massa l'hagi absorbit completament
3. Deixar-la en un bol tapada a temperatura ambient durant mínim 1h o fins que hagi doblat la seva mida
4. Desgasificar la massa amassant-la de nou amb les mans

FARCIT

5. Estirar la massa en forma de rectangle i repartir la mantega i la barreja de sucre i cardamom per sobre
6. Tallar la massa per la meitat transversalment i col·locar una meitat sobre l'altra

ACABAT

7. Fer talls com al vídeo i donar la forma als buns
8. Col·locar-los sobre una safata tapats i deixar créixer durant 30min més
9. Pintar amb una barreja d'agave i llet de soja i afegir sucre blanc i cardamom per sobre

10 Coure al forn a 180°C durant 13-15min

PER RACIÓ	5 g Proteïnes	13 g Greixos	35 g Hidrats	2,5 g Fibra

Fet amb CookNest



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