The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Rotllets de canyella i plàtan amb matxa

30min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **2** plàtans madurs
- **2 cullerades** de sucre moreno
- **5g** de llevat sec de forner
- **320g** de farina de força
- Un pessic de sal
- **2 cullerades** petites de te matxa
- **50g** de mantega vegana

FARCIT

- Mantega vegana
- **4**-5 cullerades de sucre
- **2 cullerades** petites de canyella

NATA

- **1** llauna de llet de coco
- **1 cullerada** petita de te matxa
- **1 cullerada** petita de sucre en pols
- **1 cullerada** petita d'extracte de vainilla

Elaboració

1. Triturar els plàtans i barrejar amb el sucre
2. Afegir el llevat sec i barrejar
3. Afegir la farina, la sal i barrejar de nou
4. Finalment afegir la mantega i amassar amb les mans durant uns 10min
5. Deixar reposar la massa 90min o fins que hagi doblat la seva mida
6. Amassar de nou per treure l'aire i estirar la massa amb un rodet formant un rectangle
7. Untar amb mantega i afegir per sobre el sucre amb la canyella
8. Enrotllar la massa sobre si mateixa com al vídeo i tallar els rotllets
9. Col·locar en una safata apta per forn, tapar i deixar créixer durant 30min més
10. Coure al forn a 180°C durant uns 25min
11. Deixar la crema de coco a la nevera durant tota la nit i treure'n la part sòlida de dalt

12. Afegir-la en un bol juntament amb el sucre, la matxa i la vainilla i batre-ho tot fins que quedi integrat
13. Deixar refredar els rotllets i afegir la nata per sobre

PER RACIÓ	6 g Proteïnes	15 g Greixos	46 g Hidrats	3 g Fibra

Fet amb CookNest



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