The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Mini rotllets de canyella

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **100g** de farina de força
- **100g** de farina de blat
- **50g** de panela o sucre morè
- Una polsada de sal
- **20g** de mantega vegetal
- **120ml** de beguda de arròs
- **10g** de llevat fresc

FARCIMENT

- Mantega vegetal
- Sucre morè
- **1**-2 cullerades de cafè de canyella mòlta
- Panses
- Nous

Elaboració

1. Afegeix les farines, el sucre, la sal i el llevat fresc en un bol i barreja-ho tot
2. Afegeix la mantega i la llet de soja en un altre bol i escalfa-ho al microones fins que estigui tèbia (la mantega no cal que es fongui, només que es reblaneixi), i afegeix la barreja als ingredients secs
3. Remena amb una cullera i després enfarina't les mans i fes una gran bola amb la massa. Col·loca-la sobre una superfície neta i enfarinada i amasa-la durant uns 10 minuts (afegint més farina quan s'enganxi)
4. Enfarina o untat de greix un bol i posa-hi la bola de massa. Cobreix-la amb un drap i deixa-la fermentar durant 1 h
5. Posa la massa sobre una superfície enfarinada i estira-la amb un corró formant un gran rectangle
6. Barreja el sucre i la canyella per al farciment en un bol. Unta la mantega sobre la massa i distribueix el farciment de manera uniforme
7. Després, afegeix unes quantes panses i nous picades
8. Enrotlla la massa, a llarg, en forma de canyeta

9. Talla-la en trossos de 4-5 cm d'amplada
10. Col·loca els rotllets uniformement separats en una safata de forn
11. Cobreix-los i deixa'ls fermentar de nou durant 60 minuts més
12. Enforna els rotllets a 180°C durant 22-25 minuts fins que estiguin lleugerament dorats

PER RACIÓ	5 g Proteïnes	8 g Greixos	35 g Hidrats	2 g Fibra

Fet amb CookNest



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