The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Babka de carbassa

4 racions 350 kcal

Ingredients

- **240g** de farina de força
- **200g** de farina d'espelta
- **100g** de panela o sucre moreno
- Una pessigolla de sal
- **45g** de mantega vegetal
- **240ml** de llet vegetal
- **20g** de llevat fresc

FARCIMENT

- **120g** de puré de carbassa
- **2 cullerades** de panela
- **1 culleradeta** de canyella

PER RACIÓ

Proteïnes	**8 g**
Greixos	**11 g**
Hidrats	**56 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Afegeix la farina, el sucre i la sal 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 estiguin tebis (la mantega no cal que es fongui, només que s'ablani), després afegeix la barreja als ingredients secs juntament amb el llevat (prèviament picat)
3. Remena amb una cullera i després enfarina't les mans i forma una bola grossa amb la massa. Col·loca-la sobre una superfície neta enfarinada i pasta-la durant uns 10 minuts (afegint més farina quan s'enganxi)
4. Enfarina o greixa un bol i posa-hi la bola de massa. Cobreix-la amb un drap i deixa-la fermentar durant 1 hora
5. Torna a pastar la massa i estira-la sobre una superfície enfarinada fins a 2 cm de gruix
6. Barreja el puré de carbassa, la panela i la canyella i estén la barreja per tota la massa
7. Enrotlla la massa, en sentit longitudinal, fent forma de tub
8. Talla el rotlle per la meitat longitudinalment, dividint-lo en dues meitats llargues i uniformes

9. Amb les cares tallades mirant amunt, uneix un extrem de cada meitat, després aixeca la meitat dreta sobre l'esquerra. Repeteix aquest procés aixecant l'esquerra sobre la dreta, per crear una trena de dues puntes
10. Uneix els altres extrems
11. Col·loca amb cura el pastís en un motlle per a pa
12. Cobreix-lo i deixa'l fermentar 30 minuts més
13. Enforna a 180°C durant 30-35 minuts

Fet amb CookNest



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