The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Torrades de Santa Teresa

45min 4 racions 350 kcal

Ingredients

BRIOIX

- **400g** de farina de força
- **220ml** de llet vegetal
- **50g** de sucre
- **20g** de llevat fresc
- Un pessic de sal
- **100g** de mantega vegana
- Llet de soja i agave per pintar

TORRADES

- **400ml** de llet de soja
- **40g** de sucre
- **1 cdta** d'extracte de vainilla
- **2** estrelles d'anís
- **1** trosset de pell de llimona
- **1** trosset de pell de taronja
- **1**-2 branquetes de canyella
- **40g** de farina de cigró
- **80**-100ml de llet de soja
- **1 cda** d'agave
- Sucre blanc i canyella per arrebossar

Elaboració

BRIOIX

1. Escalfa lleugerament la llet al microones i barreja-la amb la 25g de sucre i el llevat trossejat. Barreja bé fins que quedi dissolt i deixa-ho reposar uns 5min. Sabràs que està actiu si adquireix una consistència escumosa
2. Barreja la farina amb els 25g de sucre restants i la sal en un bol i afegeix-hi la llet amb el llevat
3. Integra-ho bé amb una espàtula i després amassa durant uns 5 min amb les mans
4. Afegeix-hi progressivament la mantega i segueix amassant fins que s'hagi absorbit per complet
5. Fes una bola amb la massa i deixa-la tapada en un bol durant un mínim d'1h o fins que hagi doblat la seva mida
6. Desgasifica-la, amassa-la durant uns minuts sobre una superfície enfarinada i divideix-la en 4 porcions iguals
7. Dona'ls-hi forma de «pilota» i col·loca'les en un motlle allargat, una al costat de l'altra
8. Tapa-les i deixa-les créixer durant 30min més
9. Pinta-les amb una barreja de llet de soja i agave i porta el brioix al forn durant 25-30min a 180ºC
10. Si es dora molt abans de que passi aquest temps, tapa'l amb paper de plata

PER RACIÓ	8 g Proteïnes	15 g Greixos	45 g Hidrats	3 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork