The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Croissants vegans

2h30 · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **400g** de farina de força
- **220ml** de llet vegetal
- **80ml** de xarop d'atzavara (o qualsevol edulcorant líquid)
- **50ml** d'oli d'oliva
- **20g** de llevat fresc
- Un pessic de sal
- Margarina fosa per pintar
- Almíbar

PER RACIÓ

Proteïnes	4,5 g
Greixos	11 g
Hidrats	36 g
Fibra	2 g

Elaboració

1. Una vegada amassada, deixar créixer la massa durant 1h o fins que dobli la seva mida
2. Amassar de nou per treure tot l'aire i tallar en 6-8 parts iguals
3. Fer boles i estirar-les en forma circular amb un corró
4. Apilar-les afegint margarina o mantega vegana entre cada capa
5. Col·locar en un recipient tancat i deixar a la nevera durant 30min
6. Estirar la massa de nou mantenint la forma circular
7. Tallar en triangles i donar forma als croissants
8. Tapar-los i deixar créixer uns 30min més
9. Coure al forn a 180°C durant uns 10-12min
10. Pintar amb almíbar

Fet amb CookNest

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