The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Donuts glaseados de açaí

4 racions 330 kcal

Ingredients

- **400g** de farina de força
- **100g** de panela o sucre moreno
- Una pinça de sal
- **45g** de mantega vegetal
- **240ml** de llet d'arròs
- **20g** de llevat fresc

GLACEJAT

- **180g** de sucre glas
- **2 cullerades** soperes de llet
- **1 cullerada** de cafè de pols d'açaí

PER RACIÓ

Proteïnes	4,5 g
Greixos	11 g
Hidrats	56 g
Fibra	2 g

Elaboració

1. Posar la farina, el sucre i la sal en un bol i barrejar-ho tot
2. Posar la mantega i la llet de soja en un altre bol i escalfar-ho al microones fins que estigui tèbia (la mantega no cal que es fongui, només que s'ablani), després afegir la barreja als ingredients secs juntament amb el llevat fresc (prèviament triturat)
3. Remenar amb una cullera i després enfarinar-se les mans i formar una bola gran amb la massa. Col·locar-la sobre una superfície neta enfarinada i pastar durant uns 10 minuts (afegint més farina quan s'enganxi)
4. Enfarinar o greixar un bol i col·locar-hi la bola de massa. Cobrir-la amb un drap i deixar-la fermentar durant 1-2 h
5. Un cop donades forma als donuts, tornar-los a cobrir i deixar-los fermentar 1 hora més
6. Enfornar durant 20 minuts a 180°C o fregir en abundant oli

Fet amb CookNest