The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Rotllos de canyella d'espelta

2h30 · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

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

FARCIT

- Mantega vegetal fosa
- **100g** de sucre moreno
- **1 cullerada** de canyella mòlta

GLACEJAT

- Sucre glacé
- Formatge crema vegà
- **1** cullereta d'extracte de vainilla

Elaboració

1. Afegeix les farines, el sucre, la sal i el llevat fresc (prèviament picat) 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 s'ablani), 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. Posa-la sobre una superfície neta i enfarinada i pastra la massa durant uns 10 minuts (afegint més farina si es fa pegajosa)
4. Enfarina o greixa un bol i posa-hi la bola de massa. Tapa-la amb un drap i deixa-la fermentar durant 1h
5. Posa la massa sobre una superfície enfarinada, pastra-la durant uns minuts per desgasificar-la i estén-la amb un corró formant un gran rectangle
6. Barreja el sucre i la canyella del farcit en un bol. Pinzella la massa amb la mantega vegetal fosa i reparteix uniformement el farcit
7. Enrotlla la massa, en sentit longitudinal, en forma de tub

8. Talla-la en trossos de 4-5 cm d'amplada
9. Greixa un recipient per al forn i col·loca els rotllos uniformement separats
10. Tapa'ls i deixa'ls fermentar de nou durant 60 minuts més (o fins que hagin doblat la mida)
11. Enforna els rotllos durant 22-25 minuts fins que estiguin lleugerament dorats a 180°C
12. Barreja els ingredients del glacejat i estén-lo sobre els rotllos

PER RACIÓ	8 g Proteïnes	12 g Greixos	55 g Hidrats	3 g Fibra

Fet amb CookNest



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