



Galetes d'avellanes

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Dolç

Persones: 4-6 persones

Dificultat: ★★★★★

Temps total d'elaboració: 35 minuts

Ajuda dels adults: Sí

INGREDIENTS

- 100 gr. d'avellanes crues
- 300 gr. de farina integral
- 170 gr. de mantega bio
- 1 ou
- 130 gr. de sucre de panela



ELABORACIÓ

1. Tritura les avellanes amb un processador d'aliments fins a tenir la textura de farina. Si no en tens, compra farina d'avellana ja feta.
2. Escalfa la mantega una mica perquè sigui més fàcil de desfer (a punt pomada es diu).
3. Bat l'ou en un plat fondo.
4. En un bol gran posa-hi la farina integral, l'avellana triturada, la mantega el sucre i l'ou. Barreja-ho bé amb les mans fins que et quedi una massa homogènia.
5. Preescalfa el forn a 160°.
6. Un cop tinguis la massa feta, fes una bola gran i embolica-la amb paper film transparent.
7. Deixa reposar la bola de massa almenys 20 minuts a temperatura ambient.
8. Un cop ha reposat ja la pots estirar; primer amb els dits i després et pots ajudar amb un corró.
9. Un cop hagis aconseguit una massa llisa d'uns 1,5cm de gruix ja pots tallar-la amb els motlles de galetes que més t'agradin.
10. Col·loca les galetes en una plata de forn coberta amb un paper de forn.
11. Enforna durant 15min a 160° a dalt i a baix.
12. Un cop enforades espera que es refredin i les pots guarnir com vulguis! Amb sucre glaç, xocolata desfeta, virutes de colors...

NOTES

Unes galetes casolanes amb ingredients naturals i sense refiar són un bon aperitiu dolç per als menuts de la casa. A diferència del sucre normal de taula, el de panela és un sucre no refinat que manté tot els seus nutrients (vitamines, minerals, proteïnes, greixos vegetals i fibra).

AL·LÈRGÈGENS

