les receptes d'Alícia

COCA SENSE GLUTEN I SENSE LLET

INGREDIENTS *2 coques*

- 250 g farina s/g Valpiform mix pastisserie
- 75 g llet vegetal d'ametlla
- 55 g margarina vegetal s/llet
- 55 g sucre
- 20 g llevat fresc
- 2 ous
- 40 g anís dolç

ELABORACIÓ

1. Dissoleu el llevat amb el liquat vegetal.
2. Passeu per un colador la farina per tal d'airejar-la.
3. Feu un volcà amb la farina i introduïu els ingredients a dins excepte la margarina.
4. Aneu amassant fins que comenci a agafar una textura homogènia.
5. Incorporeu la margarina a temperatura ambient i ho seguiu amassant tot plegat fins que formi una pasta uniforme.
6. Tapeu la massa i deixeu-ho en un lloc càlid i humit per tal que llevi lleugerament.
7. Aquest procés pot tardar entre 2 i 4 hores.
8. Amb les mans, estireu la massa fins a donar-li forma ovalada d'un dit de gruix.
9. Espolvoregeu de sucre pel damunt i ho coeu al forn a 180º durant 15 minuts aproximadament.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE