



Vianinhas Integrais com Centeio, Aveia e Sementes de Chia

vianinhas integrais com centeio, aveia e sementes de chia

30 min | ★ | Snack

para 8 pessoas

ingredientes

200 g de farinha integral

100 g de farinha de centeio

60 g de flocos de aveia

30 g de açúcar mascavado

2 colheres de sopa de sementes de chia

Sal q.b.

50 g de Becel Cozinha

25 g de levedura de padeiro fresca

2 dl de água

Farinha.

modo de preparação (para 8 porções)

para vianinhas integrais com centeio, aveia e sementes de chia

1. Numa tigela deite a farinha integral e de centeio, os flocos de aveia, o açúcar, as sementes e o sal e misture-os bem. Abra uma cavidade ao meio e deite aí a Becel Cozinha e a levedura de padeiro dissolvida na água morna.
2. Mexa com uma colher até ligar todos os ingredientes. Mude a massa para a bancada de trabalho bem polvilhada com farinha. Amasse bem até a massa se soltar das mãos e da bancada.
3. Volte a colocar a massa numa taça, tape com um pano e deixe levedar em local quente durante 1 hora.
4. Retire pequenas porções de massa e molde 8 bolinhas do tamanho de pequenas tangerinas e coloque-as sobre o tabuleiro forrado com papel vegetal, bem afastadas entre si.
5. Molde a massa em 8 rolinhos finos, dobre-os ao meio, torça-os levemente e coloque em torno das bolinhas. Tape e deixe levedar de novo mais 1 hora.
6. Coza em forno pré aquecido a 170 °C durante cerca de 20 minutos.

Saboroso!

Dicas: Sirva abertas ao meio e barradas com Becel Sabor a Manteiga.