

Croissant Integral Relleno de Chocolate

Muchas veces tenemos la tentación de comer algo dulce, para evitar recurrir en esos momentos a la bollería industrial, podemos tener algo elaborado en el congelador como estos bollitos con forma de croissant (mucho más saludable que cualquier cosa que podamos comprar en el super). Con un golpe de microondas lo tendremos como recién hecho y uno será suficiente para satisfacer esa ansiedad.

INGREDIENTES:

- ½ Kg Harina integral
- ¼ Cucharadita sal
- 1 Cucharadita esencia de vainilla
- 1 Cucharada Stevia líquida
- 1 Cucharada azúcar para la levadura
- 25g Levadura de panadero
- 150ml Leche o bebida de soja tibia
- 1 Cucharada Aceite oliva
- 1 Huevo (+ otro para abrillantar)
- 1 y ½ Cucharada sirope agave para abrillantar
- 80g Chocolate negro 85%

16
Uds



ELABORACIÓN:

1. Elaborar el fermento: poner en un cuenco la mitad de leche tibia con levadura, una cucharada de harina y 1 cucharada de azúcar. Dejar reposar 5 minutos (debe quedar como espuma de afeitar).
2. Hacer un volcán con la harina, espolvorear la sal por la parte externa y en el interior colocar el fermento, resto de leche, un huevo batido, Stevia, aceite y esencia de vainilla.
3. Ir integrando la harina y amasar 10 minutos (a máquina con 5 minutos es suficiente).
4. Hacer una bola, tapar con un paño (o film transparente engrasado) y reposar 45 minutos o hasta que doble tamaño.
5. Estirar de forma circular (como la base de una pizza) de 3mm de espesor y cortar en 16 porciones en forma de triángulo.
6. Poner un trocito de chocolate negro en la parte ancha del triángulo e ir enrollando y presionando un poco hasta la punta (que dejaremos en la parte de abajo para que no se abra en la 2ª fermentación) y si queremos, podemos doblar los extremos para que tengan cuernecitos
7. Ir colocando en la bandeja de horno sobre papel sulfurizado, separados entre si (yo he colocado 8 en cada bandeja).
8. Dejar levar otros 20 minutos más (hasta que doblen volumen)
9. Precalentar el horno a 160°C
10. Pintar con el otro huevo batido y hornear 15-20 minutos a 160° C y los veamos doraditos.
11. Al sacar del horno, pincelar con un poco de sirope de agave caliente
12. Una vez fríos, se pueden congelar.