



Helsana

Impegnata per la vita.

Ricetta Grittibänz

Preparazione

1. Se si utilizza il lievito fresco: sbriciolare il cubetto e scioglierlo nel succo di mela; altrimenti mescolare il lievito in polvere con la farina
2. Impastare la farina integrale con il burro
3. Aggiungere il sale
4. Aggiungere il composto liquido di lievito alla farina o saltare questo passaggio
5. Impastare fino a ottenere un impasto morbido. Lasciar lievitare l'impasto coperto fino a quando raggiunge il doppio del volume (ca. 1 ora)
6. Dividere l'impasto in quattro parti, separando una piccola porzione per decorare
7. Lavorare ogni parte dell'impasto in forma ovale, incidere l'impasto per braccia e gambe e su una estremità formare la testa
8. Con l'impasto rimanente, decorare con sciarpa o cappello e premere.
9. Sbattere l'uovo e spennellare i Grittibänz
10. Cuocere nel forno preriscaldato a 180° per 25–30 minuti.

Ingredienti per quattro Grittibänz

400 g	di farina integrale
1 cucchiaino	di sale
1 cubetto o	di lievito o
1 bustina	di lievito in polvere
250 ml	di succo di mela
30 g	di burro morbido
1	uovo

Valori nutrizionali per porzione

kcal:	671
Proteine:	19.3 g
Carboidrati:	100 g
Grassi:	21.2 g