

Bollitos Integrales con Chips de Chocolate

Estos panecillos pueden formar parte del desayuno de los adultos, pero son una merienda o almuerzo estupendo para los niños y así evitar darles bollería industrial, cargada de grasas saturadas y azúcares. Requieren algo más de tiempo, porque la masa ha de subir, pero el esfuerzo merece la pena. Puedes hacerlos durante el fin de semana y congelar.

INGREDIENTES:

- 300g Harina integral de fuerza (o 100g harina fuerza + 200g integral)
- 50g Azúcar integral o panela
- 40ml Aceite de oliva
- 75 ml Agua tibia
- 50ml Leche
- Una pizca de sal
- 30g Levadura panadería
- 30g Chips de chocolate negro
- 1 Huevo + 2 cucharadas leche

12
Uds



Nota:

Después de la primera fermentación, divide en porciones y congela. Así, solo cuando quieras hacer, descongela y deja levar 20-30 minutos (mientras se calienta el horno) antes de hornear.

ELABORACIÓN:

1. Mezclar el agua con la leche, levadura, aceite y azúcar, dejar reposar 5 minutos para que se active la levadura.
2. Agregar la mitad de la harina y batir un minuto con una cuchara (se empieza a ver como la masa coge elasticidad).
3. Adicionar el resto de la harina y amasar 5 minutos con las manos (o 3 minutos si es a máquina).
4. Dar forma de bola, poner en un bol y tapar con un paño.
5. Dejar reposar, lejos de corrientes durante 2 horas o hasta que doble tamaño.
6. Agregar los chips de chocolate, amasar un par de minutos para distribuirlos bien y dividir la masa en 12 porciones de unos 40-45g cada una, dar forma de bola.
7. Colocar en una bandeja de horno, sobre papel de hornear, tapar con un paño limpio y dejar levar unos 20-30 minutos.
8. Calentar el horno a 180°C
9. Batir un huevo con dos cucharadas de leche y pincelar los bollitos.
10. Hornear a 180°C, 12-15 minutos hasta que esté la superficie doradita.
11. Dejar reposar 5 minutos, tapados con un paño para que se enfríen lentamente y el cambio de temperatura no sea brusco.