

プラントベース カルダモンバンズ



生地

	中力粉（リスドオル）	450 g	① すべての材料を2速で5分間ミキシングする。
	強力粉（タンパク質13%）	125 g	② 6速で10分攪拌する。
	セルファンナチュラルエプログレ	11 g	③ 冷蔵庫で1時間休ませる。
	グラニュー糖	100 g	
	カルダモンパウダー	6 g	
	カルダモンシード	6 g	
	セミドライイーストゴールド	14 g	
	水	230 g	
	ビーベターマイフレンド（冷蔵）プラント ベースバター ブロック	100 g	

フィリング

	ビーベターマイフレンド（冷蔵）プラント ベースバター ブロック	160 g	① 全ての材料を滑らかになるまで混ぜる。
	砂糖	80 g	
	カルダモンパウダー	5 g	
	カルダモンシード	5 g	

シロップ

	グラニュー糖	100 g	① 両方の材料を鍋に入れ、沸騰させてから冷ましておく。
	水	60 g	

トッピング

	グラニュー糖	100 g	① 混ぜておく。
	カルダモンパウダー	5 g	
	カルダモンシード	5 g	

組み立て

	① 生地を30×90cmに伸ばす。
	② Lパレットでフィリングを全体に塗り、幅方向に三つ折りにする。
	③ 冷蔵庫で約1時間休ませる。
	④ シーターで高さ5～6cm、幅30cmに伸ばす。
	⑤ 2.5cm幅の帯状に切り、さらに半分に切れ目を入れる。
	⑥ 両側を編み、さらに一緒に編み、丸く成形する。
	⑦ 27℃・湿度80%で1時間45分発酵させる。
	⑧ 185℃で8分焼成する。
	⑨ 焼き上がりにシロップを塗り、トッピングを振りかける。