

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato per

Pane all'Avena

E' un preparato per tutti gli amanti del buon gusto, apprezzato soprattutto dai vegani, che ricorda il sapore del tradizionale pane irlandese, il "soda bread", nella versione con farina e fiocchi di avena, alimento base delle popolazioni del Nord Europa.

Per la ricchezza di avena presente ha una percentuale di glutine inferiore a qualsiasi altro pane di cereali, contiene i preziosi betaglucani, fibre solubili dagli importanti valori nutrizionali, ed è indicato per una alimentazione dal basso indice glicemico.

Viene presentato nella forma a "bauletto", per ottenere uno sviluppo ottimale in lievitazione e cottura, risaltando l'alveolatura leggermente compatta, ideale da tagliare a fette.

Si ottiene un pane bianco dal profumo caratteristico, molto digeribile, con una buona fonte di acidi grassi essenziali e sali minerali, consigliato anche per chi vuole dimagrire poiché aumenta il senso di sazietà.

INGREDIENTI: Farina di **avena** (parzialmente in fiocchi) 50%, farina di **grano tenero** tipo "0", lievito madre di farina di **frumento**, sale iodato, zucchero di canna, enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico).

CONTAMINAZIONE CROCIATA: Il prodotto può contenere tracce di **latte, uova, frutta a guscio e semi di sesamo** utilizzati nello stesso impianto di produzione.

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Olio extra-vergine di oliva	7,5	15	30
Lievito di Birra fresco	7,5	15	30
Acqua	125	250	circa 500

N.B.: Modificare le dosi in proporzione alle proprie reali necessità.

Le quantità sono espressi in grammi

I dosaggi con lievito di birra disidratato (secco) anziché con lievito di birra fresco sono:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Lievito di birra disidratato (secco)	2,5	5	10

Preparazione: Impastare gli ingredienti a bassa velocità per il tempo strettamente necessario ad incorporare l'acqua (fino ad ottenere un impasto froloso, che poi va arrotondato delicatamente con le mani).

Lasciare a riposare per almeno 10 minuti in una terrina ricoperta da un telo.

Prendere quindi una forma da plumcake o uno stampo rettangolare per pane in cassetta (senza coperchio) e oliatelo internamente.

Spezzare quindi l'impasto nella quantità sufficiente a riempire la forma o lo stampo (fino a metà altezza), formare a "bauletto" della grandezza pari alla base e adagiarlo al suo interno, avendo poi l'accortezza di bagnare con un po' d'acqua la superficie della pasta aiutandovi con un pennello.

Dolci&Pani

info@dolciepani.it - www.dolciepani.it

Divisione dettaglio online della società ESKA S.n.c.

Specialisti in Pasticceria e Panificazione

via Degli Artigiani, 23/25/27 - 35042 ESTE (PD)

P. Iva/C.f. 01028690285 Tel. +39 0429 600288 - Fax +39 0429 601060

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Lasciare quindi a lievitare per 75-90 minuti a temperatura ambiente, coprendo la forma o lo stampo con un telo di plastica o un canovaccio.

Infornare infine a 220-230°C (vaporizzare con un normale spruzzatore un po' d'acqua sui pani al momento della messa in forno).

I tempi di cottura variano a seconda della pezzatura del pane.

A $\frac{3}{4}$ di cottura togliere il pane dalla forma, posarlo nuovamente su una teglia e rimetterlo dentro in forno per gli ultimi minuti mancanti.



P.S. Il pane può essere preparato anche con la macchina del pane, digitando il programma per pane ai cereali, oppure per pane integrale, ed impostando una doratura leggera.

L'unica accortezza sarebbe di aiutare manualmente la fase d'impasto.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100 g di prodotto

ENERGIA	1468 kJ (350 kCal)
GRASSI	3,8 g
di cui acidi grassi saturi	0,3 g
CARBOIDRATI	68,8 g
di cui zuccheri	2,4 g
FIBRE	7,2 g
PROTEINE	13,8 g
SALE	1,91 g

Dolci&Pani

info@dolciepani.it - www.dolciepani.it

Divisione dettaglio online della società ESKA S.n.c.

Specialisti in Pasticceria e Panificazione

via Degli Artigiani, 23/25/27 - 35042 ESTE (PD)

P. Iva/C.f. 01028690285 Tel. +39 0429 600288 - Fax +39 0429 601060