

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato in polvere per Pane Nero Ricco di Fibre

Con questa preziosa miscela di cereali e semi vegetali (quali il girasole, la soia, il lino) puoi ottenere un pane scuro, dal piacevole sapore e ricco di fibre alimentari. Le fibre, con il loro "effetto scopa", hanno ruolo attivo nel processo digestivo e nella cura di alcune patologie intestinali. Un'altra caratteristica interessante è quella che il pane rimane morbido più giorni se ben conservato.

Ingredienti: Farina di **frumento** integrale (50%), farina di **grano** tenero tipo "0", glutine di **frumento**, semi di girasole, farina integrale di **segale**, fiocchi e granella di **soia**, semi di lino (scuri e chiari), mais soffiato, granella di mais, farina di cereali maltati (**orzo**, **frumento**), sale iodato protetto, zucchero, emulsionante (lecitina di girasole), destrosio, enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico). **Allergeni:** Glutine, soia.

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito di birra fresco	8	15	30
Acqua	circa 145	circa 290	circa 590

Se anziché utilizzare il lievito di birra si volesse utilizzare il lievito di birra disidratato (secco), i dosaggi sono invece:

	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Lievito di birra disidratato (secco)	3	5	10

Preparazione: Impastare il preparato con lievito e l'acqua (aggiustare l'acqua secondo necessità). Spezzare in pezzi da g 400 e arrotondare. Lasciare a riposare per 30-40 minuti sulla tavola, coperti con teli di plastica. Formare le pezzature a "bauletto".

Mettere a lievitare sulla teglia infarinata e coprire con un telo di plastica (orientativamente per 60 minuti circa ad una temperatura di 27-28° C).

Praticare infine longitudinalmente 3 incisioni in superficie. Infornare con vapore (vaporizzare con un normale spruzzatore un po' d'acqua sui pani appena infornati).

Temperatura di cottura di 220-240° C.

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

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.



CONTENUTO NUTRIZIONALE MEDIO (per g 100 di prodotto)	
Energia	1502 Kj 367 Kcal
Grassi	7,7 g
- di cui acidi grassi saturi	0,9 g
Carboidrati	50,9 g
- di cui zuccheri	2,9 g
Fibre	8,4 g
Proteine	19,9 g
Sale	1,8 g
Altro	Iodato di potassio 54 µg (36% RDA dopo cottura)

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