

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato in polvere per Pane Rustico con Farina Integrale

Ecco un pane rustico che associa gusti antichi con sapori nuovi. Contiene semi di girasole e sesamo, con l'aggiunta di farina di avena, di orzo e farina integrale. Ne viene fuori un pane ricco di proprietà nutritive e dal gusto inconfondibile e saporito.

Ingredienti: Farina di **grano** tenero integrale (parzialmente in fiocchi) (60%), semi di girasole, farina di **avena** (parzialmente in fiocchi), semi di **sesamo**, farina d'**orzo** (parzialmente in fiocchi), lievito madre di **frumento**, glutine di **frumento**, sale iodato protetto, farina di cereali maltati (**frumento**), enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico). **Allergeni:** Glutine, sesamo.

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito di birra fresco	8	15	30
Acqua (circa)	140	270	550

Se anziché utilizzare il lievito di birra si utilizza 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 eventualmente l'acqua secondo necessità). Lasciare l'impasto a riposare per 10-15 minuti. Spezzare e formare dei filoncini.

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).

Prima di mettere in forno praticare a piacere (con un lama molto affilata) delle incisioni sulla superficie. Infornare con vapore (vaporizzare con un normale spruzzatore un po' d'acqua sui pani appena infornati).

Temperatura di cottura di 220-230° C. I tempi di cottura che variano a seconda delle pezzature (circa 15 minuti per pezzature da 100 grammi a 45 minuti per pezzature da 1 Kg)

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	1607 Kj 394 Kcal
Grassi	10,0 g
- di cui acidi grassi saturi	1,2 g
Carboidrati	55,1 g
- di cui zuccheri	0,9 g
Fibre	5,1 g
Proteine	16,2 g
Sale	1,86 g
Altro	Iodato di potassio 55,8 µg (37,2% 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