

# Dolci&Pani

fatti con le tue mani

## Preparato in polvere per Pane di Grano Duro con Germe di Grano e Semi Oleosi

È un preparato completo a base di semola di grano duro, con aggiunta di avena e germe di grano, arricchito con semi di girasole, sesamo, lino e con soia in granella.

Ingredienti: Semola rimacinata di **grano** duro (75%), semi oleosi (girasole, **sesamo**, lino) (13,5%), lievito madre di farina di **frumento**, granella di **soia**, fiocchi d'**avena**, germe di **grano** (2,5%), sale iodato, agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico), enzimi (alfa amilasi, xylanasi), rosmarino. Allergeni: **Glutine**, soia, sesamo.

Contaminazione crociata: il prodotto può contenere tracce di latte, uova e frutta a guscio utilizzati nello stesso impianto di produzione.

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito di birra fresco	8	15	30
Olio extra-vergine d'oliva	12-13	25	50
Acqua (circa)	150	300	600

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)	3	5	10

**Preparazione manuale:** Impastare gli ingredienti aggiungendo l'acqua gradatamente per alcuni minuti fino ad ottenere un impasto liscio. Lasciare a riposare l'impasto per 20 minuti circa. Spezzare l'impasto in pezzature abbastanza grosse (circa 300 grammi). Arrotondare e mettere sulla teglia infarinata (o rivestita con carta da forno), ricoprire con un telo (di plastica) e lasciare a lievitare per 20 minuti.

Quindi schiacciare bene le pagnotte con il palmo delle mani e lasciare ancora a lievitare sotto il telo per circa 60-75 minuti.

Infornare con vapore (nebulizzare abbondante acqua sui pani appena infornati, ovvero vaporizzare dell'acqua sui pani con un normale spruzzatore). Temperatura di cottura 220° C. Cottura di 25-30 minuti.

**Preparazione con la macchina del pane:** Aumentare leggermente la quantità d'acqua indicata nella ricetta. Poi impostare il programma della macchina in base alla quantità della pezzatura voluta e la colorazione della crosta desiderata.

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	1416 Kj 344 Kcal
Grassi	1,31 g
- di cui acidi grassi saturi	0,27 g
Carboidrati	66,6 g
- di cui zuccheri	3,6 g
Fibre	3,2 g
Proteine	13,2 g
Sale	2,1 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)