

# Dolci&Pani

fatti con le tue mani

## Preparato in polvere per Pane alla Canapa

Ecco una miscela equilibrata di farina di semi di canapa, con semi di lino e fiocchi estrusi di mais, riso e frumento, che permette di ottenere un pane dal gusto intenso, una profumazione casereccia ed una tipica rusticità.

La canapa utilizzata, coltivata in Italia, è una lontanissima parente della cannabis ed è esente da sostanze psicotrope e stupefacenti per l'assenza di THC (cannabinoidi).

Ricordiamo che la canapa ha ottime proprietà nutrizionali, ricca di nutrienti benefici ed utili al sistema immunitario, ormonale e nervoso.

**Ingredienti:** Farina di **grano tenero** tipo "0", farina di semi di canapa (10%), semola rimacinata di **grano duro**, semi di lino, fiocchi estrusi (**mais**, riso e **frumento**), sale iodato, olio di oliva, farina di orzo maltato, enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico).

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

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito di birra fresco	7-8	15	30
Acqua	80 (65)	160	320

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)	2-3	5	10

**Preparazione:** Impastare insieme gli ingredienti per alcuni minuti. Arrotondare l'impasto e metterlo in una bacinella oliata a temperatura ambiente, coperto da teli, per 20 minuti. Poi spezzare e formare i pani a piacimento. Mettere a lievitare su una teglia ricoperta con carta da forno, ricoperta con un telo di plastica (orientativamente per 60 minuti circa ad una temperatura di 27-28° C). Prima di infornare si può incidere la superficie a piacere. Infornare a 220° C circa con vapore (vaporizzare con un normale spruzzatore un po' d'acqua sui pani appena infornati).

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	1516 Kj 273 Kcal
Grassi	7,0 g
- di cui acidi grassi saturi	0,8 g
Carboidrati	58,9 g
- di cui zuccheri	1,5 g
Fibre	5,9 g
Proteine	13,6 g
Sale	1,94 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