

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato in polvere per Pane alla Canapa e Fiocchi Estrusi

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 (9%), semola rimacinata di **grano duro**, semi di lino, fiocchi estrusi (**mais**, riso e **frumento**)(3,5%), 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

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

	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).

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

CONTENUTO NUTRIZIONALE MEDIO (per g 100 di prodotto)	
Energia	1516 Kj 273 Kcal
Grassi	7,0 g
- di cui 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