

PANE *con farina di canapa*

INGREDIENTI BIGA (PRE-IMPASTO)

145g



100g
farina
integrale



45g
acqua



1g
lievito compresso

INGREDIENTI IMPASTO

da aggiungere agli ingredienti pre-impasto



379g
farina
integrale



84g
farina
di segale "0"



50g
farina
di canapa



313g
acqua a 16 gradi



12g
olio extravergine
di oliva



10g
lievito compresso



ALPI - BIO



PROCEDIMENTO

Impastare quindi nella biga tutti gli ingredienti escluso il sale, i semi ed il coriandolo, verso fine impastamento unire il sale e portare l'impasto ad omogeneità, lasciare riposare 40 minuti poi spezzettare a pezzi di 220g, lasciar riposare altri 20 minuti. Dare la forma voluta e far lievitare per 40 minuti. Cuocere a 200 gradi per 25/30 minuti.

NOTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ALPI - BIO