

Brioche vegan di farro e ai 3 semi

Scritto da Chiara Chiaramonte

Mercoledì 12 Giugno 2013 00:01 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 12 Giugno 2013 08:33



Ingredienti

200 g di farina integrale di farro
200 g di farina integrale di grano
250 ml di latte d'avena tiepido
2 cucchiaini di zucchero di canna
25 g di lievito di birra fresco
25 g di olio evo
20 g di semi di girasole
20 g di semi di lino
20 g di semi di sesamo

Preparazione

Versiamo il latte tiepido in un recipiente (di ceramica o vetro) con lo zucchero e sbricioliamo il lievito, mescoliamo con una frusta manuale e copriamo per 15 minuti lasciando fermentare. Nel frattempo in una ciotola più grande prepariamo le farine con il sale e i semi, dentro alla quale, dopo i 15 minuti di fermentazione, aggiungeremo gli ingredienti preparati precedentemente.

Mescoliamo energicamente per 10-15 minuti e poi poniamo l'impasto a lievitare nei pirottini (in

Brioche vegan di farro e ai 3 semi

Scritto da Chiara Chiaramonte

Mercoledì 12 Giugno 2013 00:01 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 12 Giugno 2013 08:33

carta o in silicone).

Copriamo con un panno pulito e lasciamo lievitare per 1 ora e 30 prima di infornare per 10-15 minuti in forno preriscaldato a temperatura media.

Sforniamo poi quindi e dopo aver fatto raffreddare le nostre brioches,

Si presta sia con il dolce che con il salato.