

Ciabatta di pane integrale ai semi (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte
Giovedì 14 Agosto 2014 00:23 -



Ingredienti

400 g di farina integrale di grano tumminia
250 ml di latte di soia 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 zucca

Preparazione

Versiamo il latte tiepido in una ciotola 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

Ciabatta di pane integrale ai semi (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte
Giovedì 14 Agosto 2014 00:23 -

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 su una teglia dando una forma morbida e piatta.

Sigilliamo con della pellicola per alimenti e sopra un panno di cotone pulito e lasciamo lievitare per 1 ora e 30 (ma in estate con le alte temperature basta anche meno) prima di infornare per 10-15 minuti in forno preriscaldato a temperatura media (180°)-

Sforniamo poi quindi e dopo aver fatto intiepidire la nostra ciabatta di pane integrale, togliamolo dalla teglia e tagliamo a fette.

Possiamo creare dei bastoncini o delle mini ciabattine da farcire.

Conserviamolo per le prime 24 ore avvolto in un panno di cotone pulito, e nei giorni successivi dentro un sacchetto di plastica per alimenti.