Ingredienti
25 cucchiai (eh non avevo la bilancia!) di farina di farro
mezzo cubetto di lievito di birra
2 cucchiaini di sale
5 cucchiai di semi di papavero
4 cucchiai di olio evo
Acqua q.b.
Pangrattato

Preparazione
Impastiamo in una ciotola il sale, i semi di papavero, la farina (disposta a fontana, cioè col buco

al centro) e al centro versiamo il lievito e l'olio. Poco per volta versiamo l'acqua ed impastiamo con le mani (o con un'impastatrice) energicamente per circa 10 minuti, fino ad ottenere un impasto non appiccicoso e morbido oltre che omogeneo.

Poniamolo sulla teglia o su un piatto e copriamo con pellicola trasparente per alimenti.

Lasciamo lievitare per 1 ora e mezza e poi con una spatola tagliamo dei piccoli pezzetti di impasto lunghi che allungheremo ancora un po' con le mani delicatamente e che poi passeremo nel pangrattato prima di porli sulla leccarda del forno rivestita di carta forno.

Inforniamo a 220 gradi per 20 minuti circa fino a quando non appariranno dorati.

Quindi sforniamo e godiamoceli!