

## Grissini integrali ai semi (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte  
Lunedì 24 Novembre 2014 00:48 -

---



### Ingredienti

200 g di farina di semola di grano duro  
200 g di farina integrale  
25 g di lievito di birra (fresco in panetto)  
2 cucchiaini di sale  
4 cucchiai di olio evo  
250 ml di acqua tiepida  
20 g di mix di semi di papavero, finocchio, girasole, sesamo  
Pangrattato

### Preparazione

Impastiamo in una ciotola il sale, le farine, il lievito, i semi, l'olio ed infine l'acqua, energicamente per circa 10 minuti, fino ad ottenere un impasto non appiccicoso e morbido oltre che omogeneo.

Poniamolo a forma di salsicciotto su una teglia e copriamo con pellicola trasparente per

## Grissini integrali ai semi (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte  
Lunedì 24 Novembre 2014 00:48 -

---

alimenti.

Lasciamo lievitare per 1 ora e mezza e poi con una spatola tagliamo dei piccoli pezzetti di impasto lunghi che stiremo 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.

Una volta intiepiditi si conservano per 3-4 giorni in un sacchetto di carta o di plastica.

Ottimi insieme ai formaggi, la sMaionese, le zuppe.