

Grissini integrali di grano tumminia e semi di finocchio (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte

Mercoledì 03 Dicembre 2014 00:31 -



Ingredienti

200 g di farina di semola di grano duro
200 g di farina integrale di grano tumminia
25 g di lievito di birra (fresco in panetto)
2 cucchiaini di sale
4 cucchiai di olio evo
250 ml di acqua tiepida
15 g di semi di finocchio
Pangrattato

Grissini integrali di grano tumminia e semi di finocchio (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte
Mercoledì 03 Dicembre 2014 00:31 -

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 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.

In casa ne divoriamo grandi quantità a tutte le ore!