



### Ingredienti

- 200 g di farina integrale di farro
- 200 g di farina di semola di grano duro
- 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 20 minuti lasciando fermentare.

Nel frattempo in una ciotola più grande prepariamo le farine con il sale e i semi, dentro alla quale, dopo la fermentazione, aggiungeremo gli ingredienti preparati precedentemente.

Mescoliamo energicamente per 10-15 minuti e poi stendiamo l'impasto con un matterello su una superficie infarinata, fino ad ottenere un'altezza di 7-10 mm.

Con l'aiuto di un coppapasta di 9 cm di diametro tagliamo dei tondi al centro dei quali, faremo un buco con dei tagliabiscotti del diametro di 2-3 cm.

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 ciambelle serviamole come contorno, come antipasto o al posto del pane!