

Ingredienti

2 cucchiaini di sale
270 g di farina 0
150 ml di latte d'avena tiepido
10 g di lievito di birra fresco
olio d'oliva
½ cucchiaino di zucchero
30 g di semi di zucca sgusciati e tostati

Preparazione

Sciogliamo il lievito nel latte, ed aggiungiamolo a poco a poco sulla farina con il sale, lo zucchero e l'olio, infine i semi di zucca.

Impastiamo fino ad ottenere un impasto omogeneo che faremo lievitare, coperto con un panno di cotone, per circa 40 minuti.

Stendiamo poi l'impasto con un mattarello fino ad ottenere uno spessore di circa 1 cm e tagliamolo con una rotella tagliapizza dando le forme che vogliamo. Copriamo di nuovo e lasciamo lievitare per altri 20 minuti.

Poi scaldiamo un'ampia padella antiaderente e cuociamo le nostre focaccine prima da un lato e poi dall'altro per un totale di circa 8-10 minuti a focaccina.

Ecco pronte delle focaccine che contengono i nostri amati semi, buonissime, gustose, profumate, leggere e vegan! Ottime come aperitivo, perfette come contorno.