

Focaccine di farro (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte
Giovedì 01 Agosto 2013 00:45 -



Ingredienti

2 cucchiaini di sale
270 g di farina integrale di farro
150 ml di latte d'avena tiepido
10 g di lievito di birra fresco
olio d'oliva
½ cucchiaino di zucchero di canna

Preparazione

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

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 poco inferiore ad 1 cm e tagliamolo con una rotella tagliapizza dando le forme che vogliamo. Copriamo di nuovo e lasciamo lievitare per altri 20-30 minuti.

Poi scaldiamo un'ampia padella antiaderente e cuociamo le nostre focaccine prima da un lato e poi dall'altro per qualche minuto a focaccina.

Focaccine di farro (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte
Giovedì 01 Agosto 2013 00:45 -

Ecco pronte delle focaccine che contengono tanti minerali importanti, buonissime, gustose, profumate, leggere e vegan!

Ottime come aperitivo, perfette come contorno, ideali come spuntino.