

Ingredienti
450 g di farina di semola di grano duro
25 g di lievito di birra fresco
2 cucchiaini di sale
250 ml di acqua tiepida
5 cucchiai di olio evo
50 g di semi misti (di girasole, di lino, di sesamo, di papavero, di zucca)
Pangrattato aromatizzato con erbette

Preparazione
Impastiamo tutto energicamente per 10/15 minuti e poi dividiamo l'impasto in 3 panetti allungati e copriamo con pellicola per alimenti e sopra un panno di cotone pulito. Lasciamo lievitare per 90-120 minuti (dipende dalla temperatura ambientale).

Da ogni panetto tagliamo dei pezzetti lunghi di impasto e stiriamoli un pochino e passiamoli nel pangrattato prima di riporli sulla teglia foderata con carta forno o con un tappetino di silicone adatta per il forno.

Inforniamo a 200° per 15-20 minuti e finché non saranno dorati.

Sforniamo e godiamoceli.

Conserviamo in una scatola di latta, in un barattolo di vetro o in un sacchetto di plastica ermetico solo quando si saran raffreddati!