

Grissini integrali (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte

Giovedì 13 Novembre 2014 00:49 -



Ingredienti

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

Preparazione

Impastiamo in una ciotola il sale, le farine, il lievito, 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.

Grissini integrali (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte
Giovedì 13 Novembre 2014 00:49 -

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 o di plastica.

Ideali come aperitivo, spuntino, contorno al posto del pane.