

Pane all'avena e orzo



Ingredienti

- 200 g farina di kamut integrale
- 150 g farina d'avena
- 150 g farina d'orzo
- 25 g lievito di birra fresco
- 2 g zucchero
- 320 g circa acqua
- ½ cucchiaino pepe nero macinato
- 2 cucchiari **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 6**
- **Calorie: 333.83 Kcal**
- **Grassi: 5.73 g**

Preparazione

- In una ciotolina con acqua tiepida sciogliere il lievito di birra.



- Versare lo zucchero e farlo sciogliere.



- In una ciotola raccogliere le farine e ½ cucchiaino di pepe nero macinato.



- Unire l'acqua con il lievito sciolto. Aggiungere l'**Olio di mais Cuore** e altra acqua.



- Impastare fino a ottenere un impasto morbido.
- Lavorare la pasta per 10 minuti, aggiungendo due pizzichi di sale sciolti in 3 cucchiaini d'acqua, coprirla e lasciarla lievitare in luogo tiepido per 60 minuti.
- Trascorso il tempo di lievitazione, rilavorare la pasta e porla nello stampo da plumcake di 30 x 11 cm. Proteggere con un canovaccio e lasciare lievitare per 30/35 minuti.
- Infornare a 180° per 35 minuti. Sforare il pane, porlo sulla gratella a lasciarlo raffreddare.
- Tagliare a fette e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico