

Ciambelle di pane ai 5 cereali con pomodorini e basilico



Ingredienti

- 500 g farina 5 cereali
- 25 g lievito di birra
- 3 cucchiaini di **Olio Cuore**
- foglie basilico
- ½ cucchiaino zucchero
- 10 g sale
- 180 g pomodorini

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 254.12 Kcal**
- **Grassi: 5.12 g**

Preparazione

- Sciogliere il lievito di birra con lo zucchero in 150 g di acqua.



- Aggiungere due cucchiaini di **Olio Cuore** e iniziare ad impastare.
- Incorporare l'acqua necessaria ad ottenere una pasta molto morbida ed estensibile.
- Salare alla fine della lavorazione.
- Proteggere la pasta con un canovaccio e lasciare lievitare fino al raddoppio del volume (70/80 minuti circa).



- Rilavorare la pasta, dividerla in porzioni di 70/80 g, poi modellare dei filoncini di Ø 2 cm, lunghi 18 cm e chiuderli a ciambellina.



- Ungere le ciambelle con un cucchiaino di **Olio Cuore**.



- Distribuire in superficie i pomodorini divisi a metà e privati dei semi, poi lasciar lievitare ancora per 30 minuti.
- Infornare a 200° per 10/12 minuti.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico