



## Schiacciata ai Cereali



Ricetta per schiacciata ai cereali

### Ingredienti

Farina di grano tenero tipo "0"  
Semi di sesamo  
Crusca di grano tenero  
Farina di mais  
Semola di soia tostata  
Semi di lino  
FIOCCHI d'avena  
Farina integrale di segale  
Miglio  
FIOCCHI d'orzo  
Pasta acida di segale Estratto di orzo maltato in polvere  
Farina di grano maltato  
Enzimi  
Acido ascorbico

### Ricetta

EPTASI 1000 g  
Acqua 550 g  
Lievito 30 g

### Procedimento

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta liscia e levigata.  
Dividere la pasta in pezzi da 500/600 g circa e fare riposare per 5 minuti.  
Stendere con la sfogliatrice allo spessore di 2-3 mm  
Mettere sulla teglia (60x40) oliata.  
Oliare la superficie e fare lievitare per 30 minuti in cella di lievitazione.  
Cospargere a piacere con sale e infornare a 220/230°C con vapore.  
A metà cottura aprire le valvole.