BONA
a proposito di pane

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 segaleEstratto 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.