

Pane da 10 minuti

circa 12 pezzi



🕒 Fino a 10 Min.

**Ingredienti:****Per la preparazione:**

di semi di girasole

Impasto:

1 bustina di Lievito secco Dr. Oetker
4.5 dl d'acqua tiepida (450 ml)
500 g di farina di spelta
50 g di semi di girasole
50 g di semi di lino
50 g di semi di sesamo
2 c. da tè di sale
2 c. da tè di aceto di mele

1 Preparazione:

Spruzzare l'interno di uno stampo per dolci (ca. 25 cm) con lo Spray per cottura Dr. Oetker e cospargere con semi di girasole.

2 Impasto:

Sciogliere il lievito secco nell'acqua. Mescolare la farina con i semi di girasole, i semi di lino, il sesamo e il sale. Aggiungere l'acqua di lievito e l'aceto e lavorare con lo sbattitore utilizzando il gancio impastatore fino a ottenere un composto. Versare l'impasto nello stampo per dolci e posizionarlo sul ripiano centrale del **forno ancora freddo**, poi accendere il forno. Dopo 15 minuti fare un'incisione longitudinale di ca. 1 cm con un coltello oleato e affilato e cuocere per altri 35 minuti.

Forno tradizionale: 190 °C**Aria calda: 170 °C****Scanalatura: parte media****Tempo di cottura: 50 Minuti**

Estrarre il pane dallo stampo e finire di cuocere senza stampo per altri 5-10 minuti.

Tempo di cottura: 5 - 10 Minuti



Dr. Oetker AG/SA

Lasciar raffreddare il pane su una griglia.

Consiglio

- A piacere, si possono aggiungere all'impasto 1-2 c. da tè di spezie per il pane (mix di cumino, anice, finocchietto e coriandolo) o erbe della Provenza.
- Questo pane è perfetto con la [crema di biscotti al caramello](#) di Azra.

