


Pane di pura spelta alle carote

3 pezzi

 medio Fino a 40 Min.**Ingredienti:****Pezzo scottato:**

1 dl d'acqua (100 ml)

70 g di farina di pura spelta

Impasto:

430 g di farina di pura spelta

150 g di farina di pura spelta integrale

1 bustina di Lievito secco Dr. Oetker

3 dl d'acqua (300 ml)

1 dl di latte (100 ml)

160 g di pezzo scottato

15 g di sale

200 g di carote grattugiate

1 Preparazione:

Far bollire l'acqua e mescolare bene con la farina. Lasciar raffreddare a temperatura ambiente il pezzo scottato. Rivestire una teglia con la carta da forno.

2 Impasto:

Mescolare la farina con il lievito secco e il sale. Aggiungere l'acqua, il latte e il pezzo scottato e impastare per ca. 5 minuti fino ad ottenere un composto liscio e morbido. Unire le carote e impastare ancora brevemente fino a distribuirle in maniera uniforme. Coprire e lasciar lievitare l'impasto fino a farlo raddoppiare di volume (ca. 60 minuti).

Dopo 30 minuti spostare l'impasto su un piano di lavoro infarinato, appiattirlo, ripiegarlo dai quattro lati e coprirlo nuovamente. Infarinare l'impasto e suddividerlo in tre pezzi di forma allungata della stessa grandezza. Coprire nuovamente e lasciar lievitare i per altri 30 minuti ca. Preriscaldare il forno.

Forno tradizionale: 240 °C**Aria calda: 220 °C**



Dr. Oetker AG/SA

Torcere con attenzione i pezzi d'impasto come a volerli strizzare (a forma di spirale) e disporli affiancati sulla teglia. Cuocere i pani sul ripiano centrale del forno preriscaldato per 10 minuti.

Scanalatura: parte media
Tempo di cottura: 10 Minuti

Abbassare la temperatura del forno di 60 °C e cuocere per 10 minuti.

Forno tradizionale: 180 °C
Aria calda: 160 °C
Tempo di cottura: 10 Minuti

Aprire del tutto il forno, lasciar fuoriuscire il vapore e aumentare la temperatura del forno di 60 °C e cuocere per 10 minuti.

Forno tradizionale: 240 °C
Aria calda: 220 °C
Tempo di cottura: 10 Minuti

Lasciar raffreddare i pani su una griglia.

Consiglio

- Il Lievito secco può essere sostituito con 1 bustina di Pasta madre disidratata con lievito Dr. Oetker.

