



Pane di spelta alle noci

1 pezzo    facile  Fino a 20 Min.



Ingredienti:

Preparazione:

di Spray per cottura Dr. Oetker
circa 20 g di noci tritate

Impasto per il pane di spelta:

300 g di farina integrale
200 g di farina di spelta
1 bustina di Lievito madre in polvere
con lievito di birra Dr. Oetker
10 g di sale
3.3 dl di latte tiepido (25 gradi)
100 g di quark magro
1 c. da tavola di olio di colza

Da incorporare:

120 g di noci tritate

Per spennellare e decorare:

acqua
20 g di noci tritate

1 Preparazione:

Imburrare lo stampo per dolci (11 x 30 cm) e cospargerlo con noci tritate.

2 Impasto per il pane di spelta:

Versare la farina integrale in una terrina e setacciarvi sopra la farina di spelta. Dopodiché aggiungere il lievito madre in polvere. Mescolare un paio di volte con la frusta amalgamando bene gli ingredienti. Aggiungere gli altri ingredienti nell'ordine indicato e mescolare con il robot da cucina (gancio impastatore), dapprima a bassa velocità, poi a velocità un po' più alta per 6 min. fino a ottenere un impasto liscio. Incorporare velocemente le noci. Lasciar lievitare coperto in un luogo caldo per ca. 60 min.

3 Appiattire l'impasto, ripiegarlo dall'alto verso il centro e dal basso verso l'alto e dargli una forma allungata. Disporre il rotolo di impasto nello stampo preparato e appiattirlo bene con i palmi delle mani. Lasciar riposare coperto in un luogo caldo per ca. 20 min.

Preriscaldare il forno.

Forno tradizionale: 200 °C

Aria calda: 180 °C

4 Per spennellare e decorare:

Spennellare il pane con acqua, cospargerlo con le noci e fare tre incisioni equidistanti nel senso della lunghezza profonde ca. 5 mm.

Posizionare lo stampo sulla griglia nel ripiano inferiore del forno preriscaldato e cuocere con lo sportello del forno tenuto leggermente aperto con l'aiuto di un cucchiaio.

Scanalatura: scanalatura inferiore

Tempo di cottura: circa 40 Minuti

5 Lasciare raffreddare brevemente il pane nello stampo e rovesciarlo su una griglia.

6 Lasciarlo poi raffreddare sulla griglia. Così il calore può fuoriuscire per bene e la crosta rimane croccante.