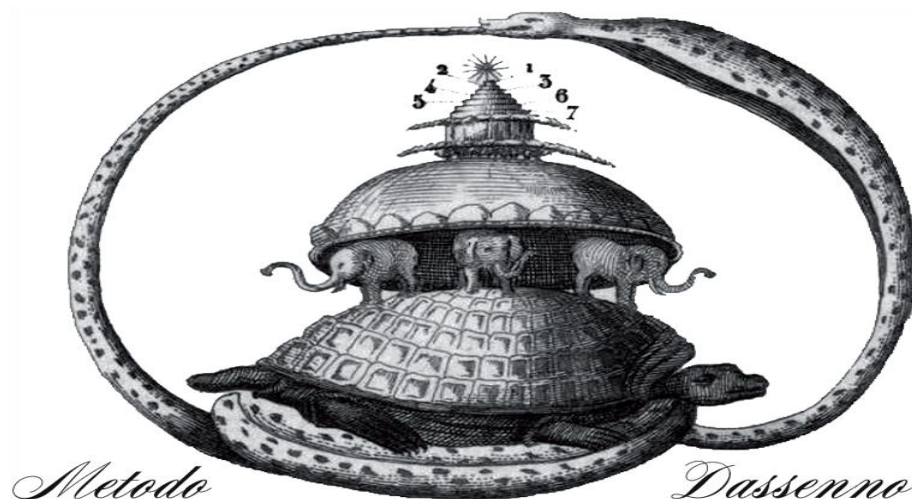




PANE DI FARINA DI GRANO SARACENO E RISO

Ingredienti: Farina di Grano saraceno bio (KI o Baule Volante), Farina di Riso Molino Rosso (o fine impalpabile bio), Olio Evo, lievito di Birra (Lievito di Birra in panetti Naura si), sciroppo di Riso e sale marino dell'atlantico fino.

Sciogliere in due bicchieri e mezzo di acqua tiepida 20gr. di Lievito di Birra e aggiungere un cucchiaino e mezzo di sciroppo di riso.

Mettere in una ciotola: 300gr. Di farina di Grano Saraceno bio, 200gr. di farina di riso bio, un pizzico abbondante di sale e aggiungere l'acqua tiepida col lievito che avete precedentemente preparato.

Impastare la farina fino ad ottenete una consistenza morbida, aggiungere un cucchiaio di olio evo e rimescolare.

Lasciar riposare la pasta, coperta da un canavaccio, in luogo asciutto e caldo, per circa due ore e mezza.

Rivestire uno stampo da plumcake, con carta forno bagnata e ben strizzata.

Versare l'impasto nello stampo e lasciarlo lievitare ancora 30 minuti coperto con un canovaccio.

Infornare a 200 gradi per quindici minuti e poi abbassare il forno a 180/190 gradi per altri 45 minuti.

A fine cottura togliere dal forno e lasciar raffreddare.