



Pane integrale - [Visualizza sul sito](#)
di Cristina

pane - rimacinato - crusca

kg.1,9 di farina di grano duro (rimacinato)

g.600 di crusca

g.45 di sale

g. 45 di lievito

1 cucchiao di zucchero (meglio se grezzo di canna)

lt. 1,5 di acqua preferibilmente demineralizzata.

impastare e lasciare lievitare finchè non raddoppia il volume (i tempi sono maggiori rispetto ad un impasto normale), dopo sagomare i panetti. Bagnare e lisciare la superficie dei pani con acqua in modo da fare aderire bene il sesamo. Lasciare lievitare ancora un'oretta ed infornare a 250/280°mezz'ora circa.

eCucinando.it