PAPOULA

PADEIRA

SEED BREAD

INGREDIENTES

400g sementes*

| *usei:
100g aveia flocada
35g gergelim branco
30g gergelim preto
35g linhaça dourada
30g linhaça marrom
35g quinoas
30g chia
65g abóbora tostada
65g girassol tostado |

200g farinha

| usei:
130g farinha de trigo integral
70g farinha de trigo |

300g iogurte
65g azeite
65g mel ou melado
65g água

DEPOIS DO DESCANSO DE 15 MINUTOS
1 colh chá sal
1 colh chá fermento químico
1 colh chá bicarbonato de sódio
+ 80g água

COBERTURA
50g mix de grãos

OPCIONAL
Incluir:
340g descarte fermento natural

Retirar:
200g de farinha
140g água

* verificar a necessidade de ajuste da água depois do descanso.

PASSO A PASSO

1. Para todo o processo faremos uma mistura simples utilizando uma espátula. Misture bem a cada entrada de um novo ingredientes.
2. Numa vasilha colocar os grãos e as farinhas. Misture.
3. Coloque o iogurte, azeite, mel e a água. Misture bem até que todos estejam bem hidratados, sem partes secas.
4. Deixe descansar por 15 minutos em ambiente. Pré aqueça o forno em 180ºC (pode ser 200ºC para forno a gás).
5. Acrescente o sal, fermento e bicarbonato. Coloque 50g de água e misture. Verifique a necessidade de completar a água. Veja o ponto ideal no vídeo.
6. Unte uma forma de pão com azeite.
7. Coloque a massa na forma e acerte a superfície usando uma colher.
8. Salpique a superfície com o mix de grãos.
9. Leve para o forno. Asse por 20 minutos e então baixe para 160/150ºC. Assar por mais 50 a 60 minutos.
10. Retire do forno e aguarde 5 a 10 minutos. Desenforme e deixe sobre uma grelha para resfriar completamente.