



**PANE E
SPALMABILE
A MODO MIO**

PANE INTEGRALE ALLE NOCI



INGREDIENTI

- 100g farina integrale di farro
- 100g farina di grano tenero "0"
- 200g farina integrale
- 10g lievito fresco (3-4g secco)
- 260g acqua tiepida
- un cucchiaino di miele
- un cucchiaio d'olio extravergine
- un cucchiaino di sale
- 100g noci

CONSIGLI

- Fate bollire le noci un minuto, non rischiate che si brucino in cottura.
- I tempi di lievitazione dipendono da quanto fa caldo, tieni sempre d'occhio l'impasto

PROCEDIMENTO

1

Mescolare le farine nella boule della planetaria dotata di gancio.

Sciogliere il lievito in 230g d'acqua insieme al miele.

Sciogliere il sale nella restante acqua e tenere da parte

2

Versare l'acqua piano nelle farine lasciando che si assorba bene.

Impastare cinque minuti e aggiungere anche l'acqua salata e l'olio. Impastare altri dieci minuti

3

Lasciar lievitare per 40 minuti/un ora, finché duplica il volume, poi rimpastare con le noci e lasciar lievitare ancora circa 2 ore.

4

Infornare a 200°C per circa 30 minuti. Nel forno mettere anche una ciotolina d'acqua per simulare il vapore.

NOCI SABBIATE



INGREDIENTI

- 40g acqua
- 90g zucchero semolato
- 100g noci

CONSIGLI

- Non cuocete le noci in eccesso altrimenti si pralinano perché lo zucchero caramellizza.
- La sabbatura resiste meglio all'umidità

PROCEDIMENTO

1

Nella pentola mettere acqua e zucchero

2

Quando il composto sobbolle, aggiungere le noci calde

3

Mescolare con un cucchiaio di legno finché lo zucchero cristallizza attorno alle noci

4

Trasferire su una teglia e lasciar raffreddare



GANACHE AL CHOCO CARAMELLO

INGREDIENTI

- 100g zucchero semolato
- 110g latte intero
- 65g cioccolato 70%
- 25g burro fresco

CONSIGLI

- Se come me non mangi latticini, puoi farla vegana sostituendo il latte di sola al latte intero e il burro vegetale biologico al burro fresco

PROCEDIMENTO

- 1 Caramellare a secco lo zucchero aggiungendo poco zucchero per volta.
- 2 Intanto portare a bollore il latte per decuocere il caramello
- 3 Quando il caramello è color nocciola decuocere con il latte bollente continuando a girare
- 4 Mettere il cioccolato e il burro nel mixer, versare la micela con il caramello ed emulsionare.
- 5 Lasciar riposare una notte prima di utilizzare come spalmabile.



COME SI MANGIA?

Spalma a piacere la ganache sul pane, aggiungi qualche noce e... addenta!

