

PANE DI AVENA E GRANO SARACENO

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari

INGREDIENTI

- 300 gr di farina di avena senza glutine
- 200 gr di farina di grano saraceno
- 25 gr di cuticola di psillio
- 10 gr di sale marino integrale
- 5 gr di lievito secco
- 5 gr di zucchero integrale o miele
- 800 ml di acqua
- Semi di Sesamo

PROCEDIMENTO

Setacciare e mischiare le farine con la cuticola di psillio.

Sciogliere in un bicchiere di acqua tiepida il lievito con lo zucchero (o il miele) e metterlo nell'impastatrice.

Aggiungere le farine, il sale e l'acqua.

Miscelare gli ingredienti per rendere il composto omogeneo e porre il composto in uno stampo per plumcake coperto con pellicola trasparente.

Farlo lievitare in un luogo caldo per 6-8 ore. In alternativa si può far lievitare nella ciotola dell'impastatrice e dopo la lievitazione si può mettere nello stampo per plumcake.

In questo secondo caso si lascia lievitare nello stampo ancora un'ora.

Si aggiungono infine i semi di sesamo e si procede con la cottura a 180°C almeno per 1 h.

È un pane che rimane abbastanza umido quindi potrebbe aver bisogno di più tempo. In genere, dopo aver spento il forno, lasciarlo lì fino al giorno dopo.

Si mantiene qualche giorno a temperatura ambiente. Consiglio la tostatura prima del suo utilizzo. *Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.