

Pane al farro con yogurt



Ingredienti

Impasto del giorno prima

100 g farina di farro

100 g acqua

1 g lievito fresco

Mescolare bene e conservare ermeticamente a temperatura ambiente durante la notte.

La mattina seguente:

Impasto del giorno prima

500 g farina di farro

200 g farina

100 g farina di farro integrale

Ca' 400 g acqua

150 g yogurt

30 g sale

10 g zucchero

20 g lievito fresco

80 g burro freddo

5 cucchiaini di erbe tritate

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore per 5 minuti a velocità 1 e poi 7 minuti a velocità 2.

Lasciare lievitare l'impasto per 3 ore. Tirare e piegare ogni 60 minuti per fare uscire l'aria.

Accendere il forno a 230 ° C.

Formare quattro pagnotte e coprirle con un lenzuolo lasciandole riposare per un'altra 1,5 ora.

Cuocere a vapore: mettete nel forno una coppetta da forno piena di acqua per 10 minuti, poi togliete la coppetta con l'acqua e abbassate la temperatura fino a 200°C. Cuocere per circa 20 minuti.

Lasciare raffreddare su una piastra.



Sterzinger
YOGURT
Vipiteno