



## Ricetta per Pane integrale



Per 0 persone

Tempo di preparazione: 90 min

### Instruzioni per la preparazione pane integrale

#### Ingredienti:

- 500 g Mix per pane integrale
- 320 ml acqua (tiepida)

#### Preparazione:

Impastare tutti gli ingredienti a mano o con l'impastatrice per 8 – 10 min. fino a ottenere un impasto liscio. Coprire con pellicola e lasciare riposare per 20 min. Lavorare energicamente e lasciare lievitare per altri 20 min. Formare una pagnotta o 15 panini oppure adagiare in una forma rettangolare unta. Lasciare lievitare per altri 25 min. Spennellare con acqua e infornare nel forno preriscaldato a 230° C. Dopo 10 – 15 min. abbassare la temperatura a 220° C. Nel forno termoventilato i tempi di cottura e le temperature devono essere adattati.

#### Tempo di cottura:

pagnotta 45 – 50 min., panini 20 – 25 min.

### **Con la macchina del pane:**

Introdurre prima l'acqua, poi il mix per pane integrale nel cestello. Selezionare un grado di doratura scuro e un programma della durata di 1 o 2 ore.