

PÃO DE CEREAIS LEVES

Como todo pão feito com farinha de trigo integral, obter-se-á uma massa pegajosa, difícil de amassar e com pouco glúten que resultará em um pão compacto e grosso.

Como a maioria dos pães integrais, recomenda-se comê-los com bons frios ou mesmo fazer deliciosos sanduíches.

Ingredientes:

- Farinha tipo 1 550 gr
- Farinha Integral fina 200 gr
- Farinha de centeio fina 150 gr
- Farelo de trigo medio 50 gr
- Germe de trigo (previamente torrado) 50 gr
- Água 600 a 620 gr
- Sal 25 gr
- Fermento biológico fresco 30 gr (ou 10 gr de seco)

Para decorar:

- Sementes de girasol 60 gr
- Sementes de linho 60 gr
- Sementes de gergelim 60 gr
- Sementes de papoula 60 gr