



L'agricoltore biologico Walter propone: Panini alle mele.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti (10 panini)

- 500 g di farro spelta biologico, appena macinato
- 1 cucchiaino di sale marino integrale
- 350 ml di acqua tiepida
- 20 g di lievito
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di anice
- 2 cucchiari di miele
- 50 g di burro
- 3 mele Pinova
- 2 cucchiari di uvetta
- 5 datteri secchi
- 5 fichi secchi
- 2-3 cucchiari di semi oleosi o frutta secca (semi di zucca, semi di girasole, noci)

Preparazione



BIOSÜDTIROL

Lavare le mele e tagliarle a pezzetti. Aggiungere cannella, anice, uvetta, datteri, fichi e semi oleosi. Mettere la farina in una ciotola e salarla. Mescolare acqua, lievito e miele, aggiungerli alla farina e lavorare bene il tutto. Ora incorporare le mele e il burro. L'impasto non deve essere troppo solido ma piuttosto morbido. Versare l'impasto in una ciotola e lasciarlo lievitare fino a che raddoppi di volume. Ora con un cucchiaino ricavare delle porzioni singole, infarinarle e porle su una teglia da forno, anch'essa infarinata. Coprire con uno strofinaccio e lasciar nuovamente lievitare, quindi infornare in forno preriscaldato a 250 gradi (modalità forno ventilato). Dopo 5 minuti portare la temperatura a 180 gradi e far cuocere per altri 25 minuti. Lasciar raffreddare su una gratella, quindi servire con un sorriso.

Il suggerimento di Walter

I panini alle mele sono deliziosi accompagnati con burro e miele per la prima colazione. Buon appetito!