



BIOSÜDTIROL



## Agricoltrice bio Sieglinde propone: Pane alle mele e nocciole.

Tempo di preparazione: 1,5 ore

Difficoltà: Media

### Ingredienti (per 3 pagnotte)

- 450 g di farina di farro integrale, appena macinato
- 30 g di lievito
- 1 cucchiaio di miele
- 250 ml di acqua tiepida
- 150 g di fiocchi di farro
- 300 g di mele Fuji, tagliate in piccoli pezzi
- 100 g di nocciole intere (in alternativa, vanno bene anche le mandorle)
- 50 g di uva sultanina
- 1 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di cannella
- succo di limone

### Preparazione

Versare la farina di farro integrale in una ciotola e comporre un buco nel mezzo. Mettere il lievito sbriciolato, il miele e l'acqua nel buco appena creato. Impolverare il tutto con un po' di farina e lasciarlo coperto a riposare per 10 minuti.



**BIOSÜDTIROL**

Aggiungere i fiocchi di farro, i cubetti di mele, le nocciole, l'uva sultanina, il sale, la cannella e il succo di limone. Poi impastare tutto fino a che l'impasto non sarà solido. Se dovesse risultare troppo solido, aggiungere un po' di acqua tiepida. Lasciare riposare in un posto caldo, finché l'impasto non sarà quasi raddoppiato.

A questo punto, con l'impasto si potranno realizzare 3 pagnotte oppure riempire un'unica forma. Far cuocere in forno preriscaldato a 240 gradi (in modalità di cottura inferiore e superiore) per 10 minuti. Ridurre successivamente la temperatura a 200 gradi e far cuocere per altri 15 minuti. Togliere il pane dal forno e servirlo con burro fresco e un bel sorriso.

### **Il suggerimento di Sieglinde**

Questo pane può essere farcito con l'imbottitura che più piace. Per via del suo gusto dolce, si adatta in particolare a essere servito per la prima colazione: per esempio, con miele o marmellata. Buon appetito!