



BIOSÜDTIROL

Agricoltrice bio Sieglinde propone: Pane alle mele e nocciole

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.

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!