



PAN BAULETTO INTEGRALE SENZA GLUTINE

Cosa ti serve:

- 250 ml gr di mix per pane integrale nutrifree
- 250 ml/gr di acqua
- 1 cucchiaio di olio evo
- 8 gr di lievito di birra fresco
- 1/4 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di sale fino

Come farlo:

1. In una ciotola mescola in mix senza glutine con l'acqua, il lievito sbriciolato, l'olio, il miele e il sale.
2. Mescola con uno sbattitore elettrico munito di ganci per almeno 8 minuti. Forma con una spatola una palla al centro, copri con pellicola e metti a lievitare a 28/30 gradi. Puoi mettere o nel forno con la modalità scongelamento accesa, oppure nel forno spento con dentro una ciotola di acqua calda. Fai lievitare 30 minuti.
3. Olia lo stampo da plumcake e rovescia l'impasto dentro, livella la superficie con le mani bagnate e metti nuovamente a lievitare per 1 ora sempre nel forno come spiegato prima. Se come me usi il forno acceso in modalità scongelamento la ventola del forno girerà e seccherà la superficie quindi per evitarlo copri con pellicola che però probabilmente si appiccherà quindi staccala con molta delicatezza. Se invece usi la ciotola di acqua non è necessario coprire.
4. Scalda il forno a 210°C in modalità statica. Olia la superficie del tuo pane. Inforna per circa 30 minuti o fino a quando sarà dorato. Metti a raffreddare e taglia

Conservazione

Si conservano in frigo per 2/3 giorni chiuse in un contenitore ermetico, ma sono il massimo appena fatte ancora tiepide.