

Pane di quinoa



ingredienti

300 gr quinoa

1-2 cucchiari di vari semi:

- lino
- sesamo
- chia

- zucca
- finocchio
- girasole

4 cucchiaini di olio EV

3 cucchiaini di sale fino (10 gr)

3 cucchiaini di succo di limone

1/2 (mezzo) cucchiaino di bicarbonato di sodio

preparazione

fase 1

1. mettere la quinoa in ammollo in acqua per **24++ ore**
2. togliere poi l'acqua in eccesso
3. frullare la quinoa fino a quando non diventa una pasta uniforme. (4-5 minuti)
4. lascir fermentare l'impasto per 24h

fase 2

1. unire i semi.
2. adagiare il composto in un contenitore foderato con carta forno.
3. a piacere spolverare la superficie con altri semi, se avanzati.
4. infornare in forno caldo per un'ora a 160° (il forno va pre-riscaldato)
5. togliere dal forno.
6. far riposare per almeno 20 minuti prima di estrarre dal contenitore.

Revision #8

Created 23 January 2025 09:53:34 by marco

Updated 23 January 2025 10:44:51 by marco