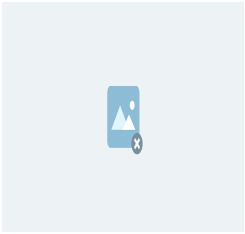

CIAMBELLA MULTICEREALI CON POOLISH

PANE AI CEREALI E SEMI A DOPPIO IMPASTO CON POOLISH (LIEVITAZIONE MISTA NATUR ACTIV E LIEVITO DI BIRRA)

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

PRIMO IMPASTO

INGREDIENTI

FARINA DI GRANO TENERO - 240W	g 2.000
ACQUA	g 2.000
NATUR ACTIV	g 40

PREPARAZIONE

-Miscelare tutti gli ingredienti per circa 2 minuti.

-Lievitazione in massa a 18-20°C per 18-22 ore. La mattina l'impasto dovrà essere triplicato.

SECONDO IMPASTO

INGREDIENTI

MULTIGRAIN FIT	g 2.000
ACQUA - FREDDA	g 500
OROMALT - FARINA DI MALTO	g 30
LIEVITO - DI BIRRA	g 40

PREPARAZIONE

-Iniziare l'impasto con tutti gli ingredienti e solo 200 grammi dell'acqua prevista

-Aggiungere la restante acqua a filo e continuare ad impastare fino ad ottenere una pasta liscia ed elastica.

-Far riposare in massa a 28-30°C per 90 minuti dando una piega ogni 30 minuti

-Spezzare in pezzi da 400 grammi

-Fare una preforma

-Far riposare 10-15 minuti a temperatura ambiente

-Arrotolare a forma di filone, unire i due lembi formando delle ciambelle

-Far lievitare su assi infarinate a 28-30°C per 60-70 minuti

-Cuocere con vapore a 220-230°C per 25-30 minuti aprendo la valvola/tiraggio 5 minuti prima del termine della cottura