

# PÃES QUÂNTICOS

## INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 25 g de fermento para pão
- 100 ml de óleo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de aveia
- 1/2 xícara (chá) de germem de trigo
- 1 xícara (café) de semente de linhaça
- 2 copos (requeijão) de farinha de trigo integral

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar e água morna, dissolva o fermento.

Acrescente os outros ingredientes.

Em uma superfície limpa e enfarinhada, sove bem a massa.

Deixe crescer até dobrar de volume (cerca de 20 minutos).

Modele os pães e coloque-os em formas de bolo inglês forrada com papel manteiga.

Depois deixe crescer novamente (cerca de 20 minutos).

Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13204-paes-quanticos.html>