

# PÃO MULTI-GRÃOS CASEIRO

## INGREDIENTES

### CÂMARA DE FERMENTAÇÃO:

Câmara de fermentação: 1 L de água

1 toalha pequena

1 pote com fundo chato

1 caixa térmica de 10 L

### MASSA:

Massa: 8 g de fermento biológico seco

125 ml de água filtrada ou mineral

250 g de farinha multi-grãos

25 g de açúcar

2 colheres (sobremesa) de linhaça

## MODO DE PREPARO

### CÂMARA DE FERMENTAÇÃO:

câmara de fermentação: Cubra o fundo da caixa térmica com a toalha e coloque o pote com o fundo chato virado para cima, para servir de suporte ao vasilhame com a massa.

Esquente a água até ebullir e verter dentro da caixa.

Tampe e mantenha fechado até o término do preparo da massa.

### MASSA:

massa: Em um vasilhame pequeno, coloque o fermento, junto com a água filtrada ou mineral que deve ter sido aquecida a uma temperatura média de 38°C (verificar a temperatura da água com a sensibilidade da mão). Tampe o vasilhame e deixe de lado.

Em outro vasilhame, junte os outros ingredientes (farinha, açúcar e linhaça) e misture.

Aguarde cerca de 5 minutos, acrescente a mistura da água com o fermento. Misture até ficar pegajoso.

Coloque em uma bancada sovando por uns 5 minutos.

Após sovar, fazer uma bolinha com a massa e colocar de volta no vasilhame.

Cubra com filme plástico ou tampa e coloque dentro da câmara de fermentação por 40 minutos.

Após a fermentação, abra a massa na bancada e faça um rolinho.

Coloque em uma forma de alumínio, untada anteriormente, e deixe descansar por 2 horas coberta com o pano

quente que estava na caixa de fermentação.

Após o descanso, leve ao forno por 30 minutos (até dourar por fora) na temperatura de 200 a 250°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrápidas.com.br/receita/15897-pão-multi-graos-caseiro.html>