

PÃO AUSTRALIANO INTEGRAL

INGREDIENTES

ESPONJA:

Esponja: 2 sachês de fermento seco

2 xícaras de água morna

6 colheres (sopa) de açúcar mascavo

1/2 xícara de farinha de trigo

4 colheres (sopa) de manteiga

1/2 xícara de melado de cana-de-açúcar

MASSA:

Massa: 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo

3 xícaras de farinha de centeio

3 xícaras de farinha de trigo integral

2 colheres (chá) de sal

2 colheres (sopa) de cacau em pó ou chocolate em pó

fubá de milho para polvilhar os pães

MODO DE PREPARO

ESPONJA:

Esponja: Misture o fermento e o açúcar mascavo.

Adicione a água morna e o trigo.

Deixe descansar por 15 minutos.

Adicione a manteiga e o melado mexendo até dissolver bem.

MASSA:

Massa: Misture todos os ingredientes da massa.

Adicione esses ingredientes secos aos poucos na esponja.

Sove por tempo suficiente para a massa ficar uniforme.

Deixe descansar até dobrar de tamanho.

Em um tabuleiro ou forma para assar, polvilhe fubá de milho

Modele os pães e disponha sobre a forma polvilhada.

Polvilhe sobre os pães um pouco de fubá de milho.

Deixe descansar e crescer por no mínimo 1 hora e 30 minutos ou até dobrar de tamanho.

Asse em forno preaquecido a 180°C.

Após assado, retire da forma e disponha sobre um pano de prato ou grelha vazada por que eles suem.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18590-pao-australiano-integral.html>