

PÃO INTEGRAL 7 GRÃOS (VEGAN)

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícaras de água morna
1 e 1/2 colheres de sobremesa de açúcar demerara
10 g fermento biológico seco (1 envelope)
2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integral
1 xícara de farinha de trigo
1 colher de sobremesa de sal
2 colheres de sopa de chia
2 colheres de sopa de semente de girassol sem casca
1 colher de sopa de amaranto
1 colher de sopa de linhaça dourada
1 colher de sopa de quinua
2 colheres de sopa de aveia em flocos
1 colher de sopa de painço sem casca
4 colheres de sopa de óleo vegetal
óleo para untar
farinha de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO

Em um copo de vidro, misture a água morna, o açúcar e o fermento.

Cubra com um pano de prato e deixe fermentar.

Misture todos os outros ingredientes, exceto o óleo, numa bacia.

Alternadamente, misture a estes ingredientes, o óleo e o fermento já fermentado, até formar uma massa.

Retire da bacia e sove bem, em uma superfície enfarinhada, adicione mais água ou farinha se achar necessário para dar o ponto da massa, até a massa ficar lisa e leve.

Forme uma bola, devolva à bacia, cubra com papel filme e com um cobertor por cima.

Aguarde no mínimo 30 minutos ou até dobrar de volume.

Preaqueça o forno.

Em uma superfície enfarinhada, molde o pão como preferir.

Opção: abrir longitudinalmente e enrolar, grudar a ponta passando um pouquinho de água, como se faz com pastel.

Desligue o forno.

Unte a forma e polvilhe um pouco de farinha, coloque o pão, polvilhe um pouco de farinha por cima e leve ao forno desligado.

Aproveitando o calor ameno para crescer mais uma vez.

Aguarde 30 minutos ou até dobrar de tamanho.

Asse até dourar, por cerca de 35 minutos.

Pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27564-pao-integral-7-graos-vegan.html>