PÃO DE 7 GRÃOS

INGREDIENTES

200gr farinha de trigo com alto teor de glúten (farinhas próprias para panificação ou das melhores marcas domésticas)

5gr de fermento biológico seco ou 15gr do fresco

16gr de açúcar mascavo

4gr de sal marinho

80ml de água

50 g de manteiga extra sem sal

50 g de ovo (1 unudade)

70 g de grãos (10g de centeio em flocos, 10g de aveia em flocos, 10g de linhaça, 10 g de cevada em flocos, 10g de gergelim, 10g de semente de girassol, 10g de gérmen de trigo)

MODO DE PREPARO

Misture farinha, ovo, fermento, adicione a água aos poucos até toda a farinha estar humedecida, adicione a manteiga e sove vigorosamente até atingir uniformidade.

Adicione sal, açúcar e demais ingredientes. Sove até a massa atingir o ponto de véu. (quando esticada fica fina como um véu antes de romper-se)

Faça uma bolinha com a massa e deixe crescer coberta com um pano por cerca de 15 minutos.

Abra a massa com um rolo e enrole, ou modele com as mãos coloque em formas enfarinhadas e asse a 200ºC por cerca de 40 minutos.

A seleção de ingredientes pode incluir também, flocos de quinoa, flocos de amaranto, coco ralado, castanha do Brasil, nozes.

Para um pão com maior índice de fibras substitua a farinha branca por integral.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37353-pao-de-7-graos.html