



### Ricetta

#### Ingredienti:

500 g	farina di grano integrale o un mix con farina bianca
350 g	acqua calda
20 g	lievito di birra
1 cucchiaino	di miele o zucchero
½ cucchiaino	di sale marino
se volete:	semi di girasole, sesamo o semi di lino
In tutto un cucchiaino	di cumino, anice, finocchio, trigonella

#### Preparazione:

Mescolare tutto tranne il sale e fare una pasta di lievito che deve essere leggermente più bagnata che quella di farina bianca. Lasciar riposare la pasta per ½ o ¾ ora ma girarla qualche volta. Solo alla fine aggiungere il sale.

Con le mani bagnate fare delle palline e metterle su una piastra da forno infarinata o pellicola. Scaldare il forno a 200°C e mettere dentro il pane. Dopo ca. 5 minuti diminuire la temperatura a 180°C. Cuocere per 20 minuti ed avrete un pane freschissimo. La parte sotto deve fare un rumore cupo se battete con le dita, così sarete sicuri che è cotto.

#### Consigli:

- Se si ha fretta utilizzare acqua minerale al posto dell'acqua naturale
- Burro ed erba cipollina tagliata finemente sono molto gustosi spalmati sui panini
- La pasta si adatta bene a fare delle forme particolari per compleanni

Buon divertimento nel cuocere assieme.

PANE È VITA!