

PANFRUTTO A LIEVITAZIONE NATURALE

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

200 g pasta madre li.co.li. rinfrescata e attiva
200 g bevanda vegetale
350 g circa di farina tipo 2 (Incampo 180 di Libera nos in campo)
2 cucchiaini di miele
4- 5 fichi secchi
50 g di cocco in scaglie
100 g circa tra mandorle, nocciole e semi di sesamo
2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
40 g di cioccolato fondente 85 %
1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

In una terrina contenente la pasta madre versare la bevanda vegetale e mescolare, sciogliendo bene il lievito. Versare il miele, mescolare e iniziare ad amalgamare gli altri ingredienti ad eccezione della farina: il cocco in scaglie, i fichi secchi tagliati a pezzettini, mandorle e nocciole tritate grossolanamente, il cacao in polvere e il cioccolato fondente tritato a scaglie.

Mescolare il tutto e iniziare ad incorporare la farina.

Quando l'impasto risulterà difficile da mescolare con la forchetta iniziare ad impastare a mano, aggiungere un pizzico di sale e continuare ad impastare aggiustando eventualmente la quantità di farina a seconda di ciò che vi richiede l'impasto. L'impasto potrà rimanere un pò appiccicoso ma deve essere lavorabile; lavorare bene e dare la forma al pane per riporlo in una pirofila rivestita di carta da forno.

Coprire con un canovaccio e lasciar lievitare per 4-5 h (a seconda della temperatura esterna).

Infornare in forno preriscaldato a 180/200°C (ventilato) per 50-60 minuti.

