

PREPARATO  
SENZA GLUTINE PER

# pane integrale

**Ingredienti:** farina di riso, amido di riso, farina di sorgo, farina di grano saraceno, farina di miglio, psyllium, inulina, farina di semi di guar.

## Senza Glutine.

Può contenere tracce di: soia, sesamo e frutta a guscio.

## Le miscele chicchisani

I nostri prodotti non contengono aromi di sintesi, non contengono conservanti. Sono ricchi di fibre vegetali.

## Come si prepara

Sciogliere 10 gr di lievito di birra fresco in 500 ml di acqua a temperatura ambiente (20-22° C). In una terrina, unire il preparato **Chicchisani**, una tazzina da caffè di olio extravergine di oliva e mezzo cucchiaino raso di sale. Impastare per circa 3-4 minuti, poi continuare per un minuto in maniera più energica.

Disporre il composto ottenuto su un foglio di carta da forno di circa 30x40 cm e spolverare la superficie con farina di riso. Dopo circa un'ora (un'ora e mezza nel periodo invernale) passare alla fase successiva.

## I nostri consigli

Il pane si può conservare per 2-3 giorni in un sacchetto di carta. In alternativa è possibile congelarlo per circa un mese. La pasta per il pane si può congelare prima della seconda lievitazione, oppure potete riporla in frigorifero per una notte.

Preriscaldare il forno a 220°C. Formare dei piccoli panini di circa 5 cm, tagliandoli con un coltello, in modo da non guastare la lievitazione. Disponerli su 2 teglie rivestite con carta da forno, in modo che tra uno e l'altro vi sia uno spazio di almeno 2 cm. Spolverarli nuovamente con farina di riso, poi attendere ancora 15 minuti circa e infornare. Cuocere per circa 13-15 minuti, a seconda del grado di cottura desiderato.

