

BROTGENUSS

Pain châtaigne et riz



INGRÉDIENTS (1 pain)

300 g	KOMEKO BROTGENUSS
50 g	Farine de châtaigne
50 g	Farine de maïs
50 g	Fécule de pomme de terre
50 g	Fécule de maïs
15 g	Psyllium
8 g	Sel
16 g	Levure fraîche (ou 7 g Levure sèche)
1 cs	Miel
1 cs	Huile d'olive
480 ml	Eau tiède
60 g	Noisettes (optionnel, selon l'envie)
40 g	Raisins secs (optionnel, selon l'envie)



PRÉPARATION

1. Dans un bol mélanger toutes les farines et féculés avec le psyllium et le sel.
2. Ajouter la levure fraîche (ou sèche) préalablement mélangée avec le miel et l'huile.
3. Verser ensuite l'eau tiède et pétrir au robot pendant 10/15 min à vitesse lente.
4. Ajouter les noisettes et raisins secs selon votre envie.
5. Mettre dans un moule à cake (25x12x8 cm), recouvrir d'un film alimentaire (bien fermer pour préserver l'humidité) et laisser lever 40min à 1h dans un four à 40 degrés.
6. Sortir du four puis préchauffer le four à 220°C (chaleur ventilée). Lorsque le four est chaud, enfourner de nouveau le pain et cuire environ 1h10 avec un ramequin d'eau dans le four.

Ce pain se conserve plusieurs jours et se déguste tout aussi bien en tartine grillée.



Sans Gluten



vegan

www.komeko.de

