



## Pane ai 7 cereali

### Ingredienti

100 g. di Manitoba  
200 g. di farina "00"  
200 g. di farro  
200 g. di farina integrale  
500 g. di farina integrale ai 7 cereali  
400 g. lievito madre  
1 patata lessa di medie dimensioni  
1/2 cucchiaino di miele  
15 g. sale  
60 g. mix semi croccanti (sesamo, lino, girasole, zucca)  
acqua in base all'assorbimento delle farine

Pane con lievito madre.

Il procedimento è quello tradizionale:

ore 17.00: rinfresco lievito madre

ore 05.00 del giorno dopo: impasto

ore 08.00: rimpasto, dare forma e posare su teglia con carta forno infarinata.

Ore 10.30: salare ed oliare la focaccia poi infornare e cuocere 60/65 minuti in forno statico già caldo per 30 minuti a 200°, poi sfornare la focaccia (ore 11.00), fare i tagli sul filone ed infornare nuovamente per altri 30 minuti.

A cottura ultimata, lasciare 5-8 minuti in forno con sportello poco aperto.