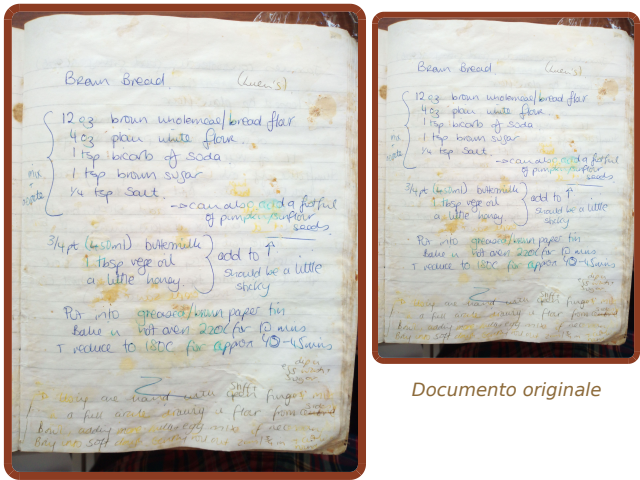


Luen brown bread



Documento originale

Preparazione: —	Cottura: —	Porzioni: —	Difficoltà: Media
-----------------	------------	-------------	-------------------

Ingredienti

farina integrale/da pane scura	12 once
farina bianca semplice	4 once
bicarbonato di sodio	1 cucchiaino
zucchero di canna	1 cucchiaino
sale	1/4 cucchiaino
latticello	3/4 pinta (450ml)
olio vegetale	1 cucchiaio
miele	un po'
semi di zucca/girasole (facoltativo)	una manciata

Procedimento

- Mescolare e aerare la farina integrale/da pane scura, la farina bianca semplice, il bicarbonato di sodio, lo zucchero di canna e il sale. Si può anche aggiungere una manciata di semi di zucca/girasole.
- Aggiungere il latticello, l'olio vegetale e un po' di miele al composto secco. L'impasto dovrebbe risultare un po' appiccicoso.
- Mettere l'impasto in uno stampo imburrato o rivestito con carta da forno.
- Cuocere in forno caldo a 220°C per 10 minuti.
- Ridurre la temperatura a 180°C e cuocere per circa 40-45 minuti.

Note della nonna: Ricetta di Luen