

Waldkorn® Trispelti - Pain sportif aux trois épeautres

Recette pour 10 pains

Méthode

Pétrir WALDKORN® TRISPELTI, la levure et l'eau 5 min en première vitesse, puis 4 min en deuxième.

1 min avant la fin du pétrissage incorporer les fruits secs et terminer de pétrir.

Laisser pointer 45 min.

Diviser en pâtons de 400 g, puis laisser reposer 15 min.

Façonner en bâtard, puis déposer dans des moules à Nanterre préalablement graissés avec TRENOL ONE SPRAY.

Mettre en pousse à 24 - 25°C pendant +/- 1h15.

Décorer d'un mélanges graines de chia / sésame et scarifier en épis.

Cuire au four à sole à 240°C tombant à 220°C, pendant +/- 35 min.

Ressuage sur grille.

Ingrédients

- 2270 g **Waldkorn® Trispelti**
- 60 g Levure
- 1140 g Eau
- 90 g Raisins secs
- 90 g Noisettes concassées
- 90 g Amandes concassées
- 90 g Graines de courge
- 90 g Abricots secs en cubes
- 90 g Figues séchées en cubes