

Reteta de paine integrala de grau

Ingrediente: 1 kg faina integrala de grau, 50 g drojdie, 1 praf sare gema, 2 linguri miere, 500 ml apa calduta.

Mod de preparare: Se toarna faina integrala intr-un lighean mare.

Separat, se amesteca drojdia cu mierea pana la completa dizolvare si se adauga apa calduta. Se framanta un aluat de consistenta potrivita, care se pune, acoperit cu un stergar, la crescut intr-un loc cald. Aluatul se imparte in 2 parti egale, se ruleaza si se asaza in tavi de cozonac in care s-a pus hartie pentru copt. Se lasa sa se odihneasca 30 minute, dupa care se introduc tavile in cuptorul incalzit in prealabil. Painea se coace la foc domol, 40 - 45 minute.

sursa: www.ecolife.ro