

PANETS DE KAMUT



<https://www.nutreatude.com/recetas-escritas/>

Ingredients:

1 tassó de beguda vegetal tèbia, 1 tassó de iogurt de cabra o ovella (o 1 tassó de beguda vegetal), 1/2 tassó d'oli d'oliva, un pessic de sal marina, 1 sobre de llevat deshidratat (11g aproximadament) i farina de kamut.

Elaboració:

Dissolem el llevat amb la beguda vegetal, afegim la sal marina i l'oli. Anem introduint la farina de kamut i pastant fins que la barreja ja no sigui enganxosa i es pugui pastar sense problema.

Pastam uns minuts i deixam reposar una mitja hora (o més si la cuina està freda). Quan la massa hagi crescut i estigui esponjosa, formam bolles i les posam sobre una safata folrada de paper vegetal.

Pinzellam el paper vegetal d'oli d'oliva, disposam les bolles i deixam reposar uns 30 minuts més. Passat aquest temps, introduïm la massa al forn i cuinem a 180 ° C uns 20-30 minuts. Introduïm un escuradents i si surt sec treim els panets del forn.