

## Pão Rústico Multigrãos

Tempo de preparo

 240 minutos

Rendimento

 3 pães de 600 gr cada

### Sobre a Receita

O Pão Rústico Multigrãos é uma opção saborosa e nutritiva para quem deseja uma receita mais saudável. Feito com uma mistura de farinhas integrais e grãos variados, este pão é rico em fibras e nutrientes, tornando-se uma escolha perfeita para acompanhar qualquer refeição.

### Ingredientes

Farinha de Trigo SUPREMA Fermentação Natural (75%) - 0,750 kg

Farinha de Trigo Integral (25%) - 0,250 kg

Sal (2%) - 0,020 kg

Fermento Natural – Levain (30%) - 0,300 kg

Fermento biológico Seco (0,1%) - 0,001 kg

Água (60%) - 0,600 kg

Grãos diversos (15%) - 0,150 kg

## Modo de Preparo

- 1 Autólise: na masseira colocar a farinha de trigo SUPREMA Fermentação Natural, a farinha de trigo Suprema Integral, e 55% da quantidade de água (550g), misturar na velocidade lenta, e reservar
- 2 Na masseira, após esse tempo, adicionar a autólise, o sal e o fermento biológico. Bater por 1 minuto na velocidade 1
- 3 Adicionar o fermento natural e deixar bater por 5 minutos na velocidade 1
- 4 Passar para a velocidade 2 e deixar bater até desenvolver o véu, aproximadamente 5 minutos, ir adicionando a água restante aos poucos
- 5 Após o ponto de véu, adicionar os grãos demolhados e misturar na velocidade lenta
- 6 Colocar a massa dentro de uma caixa e deixar fermentar por aproximadamente 2 horas ou até dobrar de tamanho
- 7 Porcionar e pré-modelar, deixar descansar por 30 minutos. E modelar como preferir
- 8 Deixar num banneton resfriado de um dia para o outro (aproximadamente 18 horas á 8°C)
- 9 Se preferir: realizar uma incisão de 45° no pão para que o vapor saia pelo lugar estabelecido
- 10 Assar no forno de lastro a 260°C teto e 240°C lastro por aproximadamente 25 minutos