

Pretzel Integral

Tempo de preparo

 180 minutos

Rendimento

 34 unidades

Sobre a Receita

O Pretzel Integral é uma versão saudável do tradicional pretzel, feito com farinha de trigo integral. Este pão em formato de nó é conhecido por sua textura densa e mastigável, com uma crosta dourada e levemente crocante. Ideal para ser consumido como lanche ou acompanhamento, pode ser servido simples ou com uma variedade de coberturas, como sal grosso, sementes ou até mesmo queijo.

Ingredientes

1. Farinha de Trigo Suprema Granos - 2Kg
2. Sal - 0,05Kg
3. Fermento Biológico seco - 0,02Kg
4. Açúcar - 0,05Kg
5. Margarina - 0,05lt
6. Reforçador Suprema - 0,03Kg
7. Água - 1,2Kg
8. Banho para cobertura
9. Água - 2,1Kg
10. Bicarbonato de Sódio - 0,1Kg

Modo de Preparo

- 1 Coloque na masseira a Farinha de Trigo Suprema Integral, o sal, o fermento seco, o açúcar e misture por 1 minuto
- 2 Adicione a água e misture em velocidade baixa (1ª velocidade) por 3 minutos
- 3 Aumente a velocidade para alta (2ª velocidade), coloque a margarina e bata até o ponto de véu
- 4 Modele a massa em pães de 0,500 Kg
- 5 Deixe descansar por 30 minutos
- 6 Leve para assar em forno de lastro a 200°C ou forno turbo a 180°C com vapor por aproximadamente 25 minutos
- 7 Obs: *Pode-se adicionar sementes de girassol, chia, gergelim ou aveia
- 8 Estique a massa e cruze as extremidades de maneira que obtenha a característica de forma de Pretzel. (semelhante a um coração) e deixe fermentar
- 9 Numa panela, ferva a água e dissolva nela o bicarbonato de Sódio
- 10 Desligue o fogo da panela, e deixe esfriar um pouco
- 11 Mergulhe os Pretzels, na solução aquecida
- 12 Coloque em assadeiras e salpique o sal grosso
- 13 Asse em forno de lastro a 210°C, ou em forno turbo a 180°C por aproximadamente 18 minutos