

PÃO DE AVEIA COM MEL E NOZES



CONFEÇÃO

1. Coloque na taça da Companion o acessório para amassar/triturar e dentro coloque a água morna, o mel e o fermento Condi. Deixar repousar por 5 minutos. Juntar o azeite e a pitada de sal e programar P1, Massas. Junte depois a aveia em flocos e as farinhas peneiradas e novamente seleccionar P1, Massas.
2. Deixe a levedar dentro da taça ou retire para um alguidar ou tigela larga, reservando em lugar quente por uma a duas horas. De seguida, trabalhe novamente a massa de modo mas agora de modo manual, de modo a eliminar o ar e junte então as nozes em pedaços. Disponha a massa na forma ou pirex untado com azeite e deixe a levedar por mais uma hora.
3. Findo o tempo de repouso, leve a cozer em forno, pré-aquecido a 200°C, por 40 minutos ou até ficar douradinho.

INGREDIENTES

- 300 ML DE ÁGUA MORNA
- 1 C. DE SOPA DE MEL
- 1 PITADA DE SAL A GOSTO
- 1/2 SAQUETA DE FERMENTO DE PADEIRO SECO (11G)
- 250 G DE FARINHA DE AVEIA INTEGRAL
- 220 G DE FARINHA
- 1/2 CHÁV. DE NOZES PICADAS OU QUANTIDADE A GOSTO
- 50 G DE AZEITE OU MANTEIGA AMOLECIDA
- 50 G DE FLOCOS DE AVEIA