

Grissini integrali all'aglio selvatico, basilico e sesamo

Questa ricetta è veloce da preparare e i grissini sono veramente molto gustosi. Buoni da mangiare con dell'insalata fresca primaverile. Per la loro preparazione vengono utilizzati più tipi di grani, che fa sì, che i grissini siano ricchi di nutrienti.

Erbe primaverili come l'aglio selvatico e il basilico sono fonte di sostanze antiossidanti che prevengono le infezioni e rinforzano le difese immunitarie.

Per ca. 20 grissini:

250 g farina di farro integrale

100 g farina di khorasan

100 g farina di grano duro macinato finemente

50 g farina di grano duro grossamente macinata

4 cucchiai di olio d'oliva extra vergine

1 cucchiaio di sale iodato

6 g di lievito e mezzo e un cucchiaino di miele

300 ml acqua tiepida

Foglie d'aglio selvatico oppure basilico e semi di sesamo del Commercio equo e solidale



Preparazione:

Mescolare l'acqua tiepida con il lievito e il miele e lasciare riposare per alcuni minuti

Nel frattempo mettere le farine in una ciotola grande, aggiungere l'olio d'oliva e il sale; poi aggiungere l'acqua con il lievito, impastare bene con le mani e lasciare riposare l'impasto per circa 2 ore, finché si ha raggiunto il doppio del volume

Riscaldare il forno a 250 °C

Ora formare piccole palline

Tritare con il coltello l'aglio selvatico o il basilico, mettere con il sesamo su un piano di lavoro e formare i grissini premendo l'impasto sulle erbette ed il sesamo

Infornare e cuocere i grissini per circa 6 minuti

Consiglio d'acquisto: Scegliere i grani da provenienza vicina e da agricoltura biologica