

FITPAN

Ricettario



AB | MAURI

FITPAN

FITPAN è un mix al 100% ad alto contenuto di **proteine vegetali e fibre**, studiato per un'alimentazione povera di carboidrati, senza rinunciare alla bontà del pane.

- Contiene farina integrale di **frumento tenero**, proteine di **soia**, fibre di **avena**, fiocchi di **avena**, semi di girasole, granella di **soia**, farina di ceci, farina di lenticchie.
- A base **integrale**, contiene **cereali, legumi e semi**, importanti per l'apporto di micronutrienti ed acidi grassi, che contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà.
- Ideale per chi svolge attività fisica o segue un ristretto regime alimentare.
- Specifico per la produzione di **pan bauletto e pane in cassetta**.
- E' un prodotto italiano, **senza emulsionanti e coloranti**.
- Confezione: disponibile in sacco da **10 kg**.



PANE IN CASSETTA

Ingredienti

FITPAN	1000 g
Acqua	830 g
Lievito GIST RAPIDO	30 g

Procedimento

Impastare gli ingredienti 5 minuti in prima velocità e 8-10 minuti in seconda velocità con impastatrice a spirale. Temperatura dell'impasto: 26° C.

Far riposare l'impasto per 10 minuti, spezzare al peso desiderato, arrotolare e dare ulteriore riposo di 20 minuti.

Formare a filone e porre in uno stampo precedentemente unto con Panko Spray.

Far lievitare per 60-70 minuti a 30° con 75-80% di U.R.

Cuocere a 210° per 40 minuti circa (pezzature da 500g). Gli ultimi 5 minuti aprire la valvola.

N.B. al termine della cottura estrarre subito i pani dallo stampo per evitare che si formi umidità.