

Brioche soffici con farina di lupini



di Rodi Roșcata - 25/03/2019 12:19 | aggiornato 25/03/2019 12:22

Iniziare la giornata con il piede giusto vuol dire gustare una fragrante brioche che fa bene all'umore e dà la giusta carica di energia. Prova le soffici brioche con farina di lupini e lievito madre: da spalmare con marmellata o crema di cioccolato.



Se nella cucina si sente un profumo delizioso di pane appena sfornato, che si unisce a quello del caffè vuol dire che oggi nel forno ci sono le brioche. Alzi la mano chi non ama questi bocconcini: con marmellata, crema al cioccolato, frutta fresca o semplicemente inzuppate nel cappuccino - le **brioche** sono buone in qualsiasi modo. Oggi ti propongo una ricetta semplice, sana e abbastanza leggera - **le brioche soffici con farina di lupini** e lievito madre essiccato.



L'impasto per le brioche è semplice e si prepara in poco tempo: ho usato la **farina manitoba integrale**, la **farina integrale di grano duro** e la farina di lupini. Per la lievitazione ho scelto il lievito madre essiccato, che necessita una lievitazione più lunga, però i prodotti preparati con questo lievito vengono soffici, leggeri e **molto digeribili**. Prima di iniziare a impastare, bisogna far rinvenire il lievito, sciogliendolo semplicemente in poca acqua appena tiepida e lasciandolo riposare per

cinque minuti. Rispetto al lievito di birra fresco e anche a quello liofilizzato, ci vuole una quantità maggiore di lievito madre essiccato. Per il mio impasto ho usato 7% di lievito rispetto al peso della farina.

Nell'impasto ho aggiunto anche dello **zucchero di cocco** (serve per "nutrire" il lievito e quindi far sì che l'impasto cresca) che puoi sostituire con del miele o con dello zucchero di canna integrale.

Per avere delle brioche soffici e ben lievitate, oltre al tempo di lievitazione dell'impasto fino al raddoppio, ho lasciato **lievitare le brioche nel forno spento per tutta la notte**.

Con le quantità indicate nella ricetta ho sfornato 8 piccole brioche, circa 134 kcal per una, di cui: 16,3 g carboidrati, 3,8 g grassi e 6,4 g proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

In forno

Categoria

Cornetti e brioche

Preparazione

20 minuti

Cottura

20 minuti

Dosi

8 brioche

Ingredienti

Farina manitoba integrale

100 grammi

Farina di lupini

50 grammi

Farina integrale di grano duro

50 grammi

Lievito madre essiccato

14 grammi

1 uovo

Olio di cocco o semi

20 grammi

Latte p.s.

60 ml

Zucchero di cocco o di canna

20 grammi

Vanglia o altro aroma

A piacere

Acqua tiepida

2 cucchiai

Un pizzico di sale

Preparazione

1. In un bicchiere sciogli il lievito madre essiccato insieme allo zucchero e due cucchiai di acqua appena tiepida. Copri con uno strofinaccio e lascia riposare per circa 5 minuti.

2. Sulla spianatoia disponi le farine a fontana. Rompi l'uovo in mezzo, aggiungi l'olio di cocco, la vaniglia o l'aroma che hai scelto e inizia a impastare aggiungendo poco latte tiepido alla volta (se serve aumenta o diminuisci la quantità di latte).

- 3.** Unisci all'impasto il lievito e continua a impastare fino a che gli ingredienti saranno ben incorporati. A questo punto aggiungi il sale e impasta per altri 5 minuti - l'impasto deve risultare morbido, elastico e liscio. Forma un panetto, poni in una ciotola capiente, copri con della pellicola alimentare e lascia riposare nel forno spento fino a che raddoppia il volume (circa 5 ore).
- 4.** Una volta ben lievitato stendi l'impasto con l'aiuto del mattarello (uno rettangolo spesso circa 0,5 cm) e con un coltello ricava 8 triangoli. Richiudi i lati esterni della base dei triangoli su stessi e arrotola (se vuoi puoi aggiungere poca marmellata senza zucchero su ogni triangolino).
- 5.** Riponi le brioche su una leccarda foderata con carta da forno, copri con della pellicola alimentare e lascia lievitare nel forno chiuso fino a che raddoppiano il volume oppure per tutta la notte.
- 6.** Spennella le brioche con poco latte oppure con del tuorlo d'uovo, cospargi con poco zucchero di cocco (opzionale) e inforna nel forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti o comunque fino a che le brioche diventate ben dorate.

Vota la ricetta

