

Panini integrali all'avena (Sodabread all'irlandese)



Questi panini sono croccanti fuori e morbidi dentro. Si preparano in un attimo e non avendo all'interno lievito di birra vanno subito in forno, quindi sono l'ideale da preparare all'ultimo minuto. Come agente lievitante c'è il bicarbonato di sodio, ecco perché questo tipo di pane in inglese viene normalmente chiamato **SODA BREAD**. Provateli.

Ingredienti per circa 12/13 panini

- 400g di farina integrale
- 100g fiocchi d'avena (+ qualche fiocco per la decorazione)
- 2 cucchiaini di sale fino
- 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 300ml di birra scura o rossa
- 75 gr yogurt bianco (non dolce)
- 75 ml latte intero
- 60ml di olio di semi
- 60ml di miele liquido

Preriscaldare il forno (statico) a 220°. Disporre un foglio di carta forno sulla lastra del forno.

Mescolare in una ciotola la farina, l'avena, il sale e il

bicarbonato.

In una seconda ciotola, unire la birra, il latte, lo yogurt, l'olio e il miele insieme e amalgamare. Versare gli ingredienti liquidi sopra quelli secchi e mescolare con un cucchiaino di legno finché non si ottiene una consistenza densa ma non troppo compatta.

Con l'aiuto del porzionatore da gelato, formare delle palline sulla carta forno, appiattirle leggermente con la mano unta, spargere qualche fiocco d'avena sulla superficie ed infornare per 15 minuti, finché la superficie non risulta ben dorata.

Fare raffreddare completamente su una gratella.

nota: la ricetta originale inglese prevede l'uso del latticello, una specie di yogurt molto liquido. Poiché non si trova nei negozi, l'ho sostituito con 50% latte e 50% yogurt bianco.