

FOCACCIA CON FARINA INTEGRALE



REZEPT

FOCACCIA CON FARINA INTEGRALE

Zutaten für den Teig:

250g [BIO Mehl Senatore Cappelli](#) Molini Riggi
250g [Mehl Integra \(Vollkornmehl\)](#) Molini Riggi
ca. 300ml Wasser
25ml [Olivenöl dalla mamma](#)
10g [Mutterhefe Criscenti](#) Molini Riggi
50ml Milch
1/2 Teelöffel Zucker
8g Salz

Zutaten für den Belag:

[Olivenöl dalla mamma](#)
Grobes Meersalz
Pfeffer

Nach Wunsch auch:

getrocknete Tomaten, Oregano,
Sardellen Filets oder Oliven

Zubereitung:

In einer Schüssel Mehl, Hefe, Salz, Milch und Zucker langsam zusammenrühren.

Danach in kleinen Mengen Wasser dazu geben und mind. 5 Minuten lang entweder per Hand oder mit einem Küchengerät kneten.

Mit einem Küchentuch auf Raumtemperatur den Teig 1-2 Stunden gehen lassen.

Nun auf einem Backofenblech Backpapier auslegen und mit etwas Olivenöl einfetten.
Jetzt den Teig mit den Händen auf dem Backpapier verteilen.

Nach belieben den Teig mit den weiteren Zutaten belegen und in einen vorgeheizten Backofen auf 250°C für ca. 15 Minuten backen.

[Peperoni in Agrodolce dalla mamma](#)

[Bruschetta dalla mamma](#)

[Caponata dalla mamma](#)

Lass es Dir schmecken! Buon Appetito!