

Proteinfoccacia



Råvara	Per bleck	Enhet
Färdig mängd	2400	gram
Vetemjöl	760	gram
Torr Simsubas	550	gram
Vatten	1150	gram
Jäst (färsk)	80	gram
Olivolja	120	gram
Salt	15	gram

Instruktion:

Till utbakning:

- Olivolja
- Flingsalt
- Rosmarin
- Oliver utan kärnor

TIPS:

Receptet kan givetvis anpassas efter egna önskemål beträffande smaker, garnering etc

Testa själv att proteinberika ditt eget favoritrecept med Torr Simsubas genom att ersätta delar av mjölet. Tänk då på att öka mängden vätska då Torr Simsubas binder upp mer vätska än vetemjöl.

1. Smula jästen i en bunke. Häll i lite av vattnet och rör tills jästen lösts upp.
2. Tillsätt resten av vattnet, olivolja, salt och mjöl, lite i taget. Arbeta ihop till en ganska lös deg. Täck med bakduk och låt jäsa 40 min.
3. Sätt ugnen på 200°. Ringla 1,0 dl olivolja på botten i ett bleck med höga kanter och häll ut degen. Ringla på ytterligare olivolja på degen och tryck ut degen i kanterna. Gör små gropar med fingrarna och strö över flingsalt, rosmarin och tryck ner oliver.
4. Grädda i 25 minuter, innertemp 98 grader.