

Pão de arquipélago

Ingredientes (três pães)

1l	sumo de maçã
50 g	levedura
3 dl	malte
2 - 3 dl	mel de cana
3 dl	farinha de centeio
3 dl	farelo de trigo
1 colher de sopa	sal
0,5 dl	sementes de linho
1 dl	sementes de girassol
9 - 11 dl	farinha de trigo

Dissolva a levedura num pouco de sumo de maçã. Junte o resto do sumo de maçã. Adicione todos os restantes ingredientes e misture bem. Encha as formas até ao meio. Cubra com uma toalha e deixe levedar no mínimo 1,5 horas.



Leve os pães ao forno a 175 °C cerca de 1,5 horas. Tire os pães das formas e coloque-os no forno para obter cor sobre a parte inferior. Cubra com uma toalha e deixe os pães repousar até ao dia seguinte.

