

## Pretzel Integral

Tempo de preparo

 180 minutos

Rendimento

 34 unidades

### Sobre a Receita

O Pretzel Integral é uma versão saudável do tradicional pretzel, feito com farinha de trigo integral. Este pão em formato de nó é conhecido por su

## Ingredientes

1. Farinha de Trigo Suprema Granos - 2Kg
2. Sal - 0,05Kg
3. Fermento Biológico seco - 0,02Kg
4. Açúcar - 0,05Kg
5. Margarina - 0,05lt
6. Reforçador Suprema - 0,03Kg
7. Água - 1,2Kg
8. Banho para cobertura
9. Água - 2,1Kg
10. Bicarbonato de Sódio - 0,1Kg

## Modo de Preparo

- 1 Coloque na masseira a Farinha de Trigo Suprema Integral, o sal, o fermento seco, o açúcar e misture por 1 minuto
- 2 Adicione a água e misture em velocidade baixa (1ª velocidade) por 3 minutos
- 3 Aumente a velocidade para alta (2ª velocidade), coloque a margarina e bata até o ponto de véu
- 4 Modele a massa em pães de 0,500 Kg
- 5 Deixe descansar por 30 minutos
- 6 Leve para assar em forno de lastro a 200°C ou forno turbo a 180°C com vapor por aproximadamente 25 minutos
- 7 Obs: \*Pode-se adicionar sementes de girassol, chia, gergelim ou aveia
- 8 Estique a massa e cruze as extremidades de maneira que obtenha a característica de forma de Pretzel. (semelhante a um coração) e deixe fermentar
- 9 Numa panela, ferva a água e dissolva nela o bicarbonato de Sódio
- 10 Desligue o fogo da panela, e deixe esfriar um pouco
- 11 Mergulhe os Pretzels, na solução aquecida
- 12 Coloque em assadeiras e salpique o sal grosso
- 13 Asse em forno de lastro a 210°C, ou em forno turbo a 180°C por aproximadamente 18 minutos