

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Pain au son au levain Kayser

Recette PANASONIC SD 255

Le pain de son est très riche en fibres, et facilite le transit intestinalet en +,
il est super méga bon !!!
On dirait presque du pain de mie...tellement il est moelleux...



Dans la cuve de la PANA

2 g de levure déshydratée (j'ai mis de la "Bruggeman")
50 g de farine complète
450 g de farine T55
100 g de levain liquide Kayser
340 g d'eau
1,5 cc de sel
2,5 cc de sucre
20 g de beurre
1 CS de lait en poudre
50 g de son de blé

BASIC BAKE > 4 h. XL - Croûte : M.

C'est simple et c'est BON !

Source : 100 % pain d'Eric Kayser.