

Artipan appauvri en glucides est une farine prête à l'emploi pour pain spécial appauvri en glucides. Certains régimes recommandent ceci.

Ce pain appauvri en glucides contient une dose abondante de céréales et graines, est appauvri en glucides et riche en protéines végétales et fibres alimentaires. Une tranche (30 g) contient seulement 6,9 g glucides digestibles. C'est moins que la moitié d'un pain blanc.



Recette

Composition de la pâte	Par kg Artipan
Artipan appauvri en glucides	1000 g
Eau	620 - 650 g
Levure	25-30 g

Contient déjà du sel

Méthode du travail

Pétrissage	Artipan appauvri en glucides
Type spirale, batteur	3 min. lent, 6-9 min. rapide

Température de la pâte : 25-26 °C

Pointage : 10-15 min.

Peser et bouler

Fermentation en boule : ± 20 min.

Façonner

Apprêt : ± 70 min.

Cuisson avec vapeur : ± 45 - 50 min./230° C

L'absorption élevée d'eau nécessite une durée de cuisson prolongée