



פיתות מקמח מלא גס / קמח כוסמין מלא / 70%

חומרים להכנת כ- 20 פיתות:

- 900 גר' קמח מלא גס "קמח הארץ"
- 100 גר' קמח אמר/איינקורן/קוראסן "קמח הארץ"
- 650-700 מ"ל מים
- 50 גר' שמן זית
- 50 גר' סוכר
- 10 גר' שמרים יבשים (ניתן להמיר ב- 200 גר' מחמצת)
- 20 גר' מלח.

אופן ההכנה:

- במיקסר עם וו לשיה מניחים את כל חומרי הבצק.
- לשים במהירות נמוכה כ- 10 דקות ועוד כ- 3 דקות במהירות גבוהה.
- מעבירים לכלי משומן להתפחה של כשעה וחצי עד להכפלת הנפח או לחילופין לילה במקרר (ניתן לשמור את הבצק כ- 24 שעות בקירור).
- מחלקים ליחידות של 100 גר'. מכדררים ומניחים למנוחה, מכוסה כרבע שעה.
- מרדדים כל כדור לפיתה בעובי של כחצי ס"מ.
- מתפיחים התפחה שנייה של כחצי שעה.
- אופים ב- 260-270 מעלות (המקסימום שהתנור מגיע אליו).
- אופים כ- 5-7 דקות - זמן האפייה ישתנה לפי חום התנור, עד שהפיתות מתפיחות ומשחימות מעט.