



# PÃO DE AVEIA

com fermento biológico

## INGREDIENTES

1 pão 650g

## ESPONJA

80g água

¼ colh chá fermento biológico

80g farinha de trigo

MINGAU AVEIA

30g aveia flocos

90g água (ou leite)

1 pitada de sal

½ colh chá canela em pó

## TANGZHONG

10g Farinha de trigo

50g água (ou leite ou meio a meio)

## MASSA

4g fermento biológico

30g água

25g mel

225g farinha de trigo

5g sal

25g manteiga picada

20g berries\* (hidratar)

## BERRIES

**Opções:** usar uvas passas brancas ou pretas, cranberries, blueberries, goijberries, morangos desidratados ou um mix deles. Ferva 100g de água e despeje sobre os berries. Deixe hidratar por 2h ou +. Escorra bem antes de usar na massa.

## FINALIZAÇÃO

Aveia em flocos

Manteiga para untar

## AGENDA

DIA 1

8h esponja

12h mingau de aveia/ tangzhong/ berries

14h massa

15h geladeira

porcionar, modelar, fermentar e assar

### PASSO A PASSO

1. **ESPONJA:** Comece preparando a esponja. Ela vai levar pelo menos 6 horas para estar no ponto. Se estiver em local com temperatura ambiente abaixo dos 23°C use água morna (em torno de 40°C = você deve poder manter seu dedo por 10 segundos dentro da água sem queimar). Se preferir preparar a esponja à noite para usar de manhã, use ¼ de colh de chá de fermento biológico e deixe em temperatura ambiente. Para fazer a esponja: Pese a água e dissolva o fermento biológico. Acrescente a farinha e misture bem até que tenha uma massa bem lisa. Cubra e deixe em temperatura ambiente até que tenha grandes bolhas na superfície.
2. **MINGAU DE AVEIA:** misture a aveia e a água (pode ser substituída por leite) e deixe descansar por pelo menos 2 horas. Passe para uma panela, coloque uma pitada de sal e a canela em pó. Leve ao fogo baixo e cozinhe mexendo sempre até que fique uma pasta. Passe para uma bacia e deixe resfriar.
3. **TANGZHONG:** essa é uma técnica japonesa usada para trazer maciez para os pães, também chamada como “White roux”. Coloque a farinha e metade da água numa panela. Misture até bem incorporada. Acrescente o restante da água e leve ao fogo baixo. Cozinhe, mexendo sempre, até que comece a formar uma pasta por baixo. Desligue o fogo e continue mexendo até que toda cremosa. Passe para uma bacia e deixe resfriar.
4. **BERRIES:** Ferva 50g de água e despeje sobre os berries. Deixe que hidratem por 2 horas. Então escorra numa peneira até o momento de usar na massa.
5. Com a esponja borbulhante é hora de começar a massa.
6. Vamos começar ativando o fermento biológico: no bowl da batedeira coloque a água, o fermento biológico e 10g de mel. Misture e deixe



que espume. Vai levar de 10 a 20 minutos. Se não espumar, é sinal que o fermento não está em plena atividade. Recomece usando outro fermento.

7. Sobre o fermento ativo, coloque o restante do mel, a esponja, o mingau, o tangzhong, a farinha e o sal. Coloque na batedeira com o gancho e bata por 5 a 7 minutos em velocidade baixa. Verifique a necessidade de ajustar a água e acrescente se necessário. Sempre que necessário, pare a batedeira e “ajude” a massa com uma espátula. Passe para uma velocidade mais alta e bata por 3 a 5 minutos até que esteja encorpada, fazendo barulho contra a parede do bowl.
8. Acrescente a manteiga aos poucos com a batedeira ainda ligada. Deve levar mais 5 minutos para incorporar.
9. Coloque os berries escorridos e misture por 2 minutos em velocidade baixa.

10. Passe a massa para a mesa e faça uma dobra para ajudar a espalhar os berries. Cubra e deixe descansar por 20 minutos em ambiente.

11. Faça uma dobra e retorne para a bacia. Cubra com plástico e leve para a geladeira por pelo menos 4 horas e até 16 horas.

12. No dia seguinte, retire a massa da geladeira e deixe ganhar temperatura por 1 a 1h30. Corte no tamanho desejado e modele.

13. Decore com a aveia flocada e coloque na forma untada com manteiga.

14. Deixe fermentar em temperatura ambiente até que tenha dobrado de volume.

15. Pré aqueça o forno a 200°C. Assim que enforar, baixe a temperatura para 180°C. Asse por 35 a 45 minutos até que esteja dourado. Use o borrifador para criar um ambiente mais úmido no forno no início do assamento.

# PÃO DE AVEIA

com fermento natural

. . . . .

## INGREDIENTES

1 pão 800g

## FERMENTO NATURAL

### 1ª alimentação

10g madre

10g água morna

10g farinha

manter em ambiente 25 a 27°C até dobrar de volume

### 2ª alimentação

30g fermento 1

150g água

120g farinha

manter em ambiente 23 a 25°C por 10 a 12h  
(verificar atividade)

## MINGAU AVEIA

50g aveia flocos

150g água (ou leite)

1 pitada de sal

1/3 colh chá canela em pó

## MASSA

350g farinha de trigo

250g fermento natural

40g mel

10g sal

60g água

40g manteiga

30g berries\* (hidratar)

## BERRIES

**Opções:** usar uvas passas brancas ou pretas, cranberries, blueberries, gojibberries, morangos desidratados ou um mix deles. Ferva 100g de água e despeje sobre os berries. Deixe hidratar por 2h ou +. Escorra bem antes de usar na massa.

## FINALIZAÇÃO

Aveia em flocos

Manteiga para untar

## AGENDA

DIA 1

18h fermento 1

22h fermento 2

## DIA 2

8h massa

9h- 11h dobras

13h modelagem

15h geladeira (ou fermentar em ambiente e assar)

## DIA 3

Assar

## PASSO A PASSO

1. **FERMENTO NATURAL:** Comece preparando o fermento. A construção será em 2 etapas. Faça uma primeira alimentação 1:1:1 usando água morna: dissolva a madre na água e então acrescente a farinha. Misture bem e mantenha num local com temperatura em torno de 25°C. Se o ambiente estiver frio, ferva água e coloque o fermento e a água no forno fechado.
2. Deve dobrar de volume em em torno de 4 horas. Faça a 2ª alimentação e deixe em local abrigado por toda a noite.
3. Se você já usa outro método com sucesso para seu fermento, pode mantê-lo. Em caso de ter uma hidratação diferente da recomendada aqui, fique atento para ajustar a água na massa quando necessário.
4. **MINGAU DE AVEIA:** misture a aveia e a água (pode ser substituída por leite) e deixe descansar por pelo menos 2 horas. Passe para uma panela, coloque uma pitada de sal e a canela em pó. Leve ao fogo baixo e cozinhe mexendo sempre até que fique uma pasta. Passe para uma bacia e deixe resfriar.
5. **BERRIES:** Ferva 50g de água e despeje sobre os berries. Deixe que hidratem por 2 horas. Então escorra numa peneira até o momento de usar na massa.
6. Com o fermento ativo é hora de começar a massa.
7. Coloque o fermento, água, mel, a farinha e o mingau de aveia na batedeira. Bata por 5 minutos em velocidade baixa e acerte a hidratação.
8. Passe para uma velocidade mais alta e bata por 2 a 3 minutos até que esteja encorpada, fazendo barulho contra a parede do bowl.



9. Acrescente a manteiga aos poucos com a batedeira ainda ligada. Deve levar mais 2 a 3 minutos para incorporar.
10. Passe a massa para a bancada e faça dobras para finalizar o ponto da massa.
11. Forme uma bola e coloque numa bacia. Vamos aqui iniciar a primeira fermentação. Durante a primeira hora, faremos dobras a cada 20 minutos.
12. Coloque os berries escorridos na 2ª dobra.
13. Na segunda hora faça mais 2 dobras (intervalos de 30 minutos)
14. Deixe a massa descansar em ambiente por mais 1 a 2 horas, até dar sinal de fermentação. (use o recurso do forno com água fervente se o ambiente estiver abaixo de 23°C).
15. Modele, passe a superfície na aveia e coloque num baneton.
16. Deixe por mais 1 a 2 horas em ambiente antes de levar para a geladeira coberta com plástico.
17. No dia seguinte, pré aqueça o forno a 240°C com a panela de ferro. Passe a massa para a bancada, faça os cortes e leve para assar dentro da panela.
18. Passados 20 minutos, baixe o forno para 200°C. Asse por mais 15 minutos então retire a tampa da panela. Finalize o assamento até que esteja dourado e assado.
19. Deixe esfriar sobre uma grelha por 2 horas antes de partir.