

salute

Aria sana di montagna a 1500m d'altitudine per benessere del corpo e dell'anima: frutti di bosco, erbe e fiori che arricchiscono sia gli **squisiti piatti** del Tann che i **trattamenti di bellezza** - lusso al naturale per chi vuole vivere in modo esclusivo

Tann



licht * luftig * g'sund



Pane integrale Tann

Ingredienti:

400ml di acqua tiepida

2 cucchiaini di miele (35 gradi)

25g di lievito

400g di farina integrale di spelta

100g di farina integrale di segala

10g di sale

Spezie:

Semi di finocchio, coriandolo, cumino (à 20g)

Preparazione:

- Mescolare l'acqua con il miele ed il lievito
- Impastare gli ingredienti fino ad ottenere una pasta morbida ed uniforme
- Far lievitare per 20 minuti a 35 gradi
- Impastare ancora una volta e formare piccole pagnotte, far lievitare ulteriormente per 20 minuti
- Cuocere a 180 gradi per 45 minuti

Variazione:

- Pane Tann alle noci di cembro: aggiungere 100g di noci di cembro macinati
- Pane del bosco Tann: aggiungere 50g di funghi essiccati e 100 gr di punte di pino mugo
- Pane alle erbe alpine Tann: aggiungere 50g di erbe alpine del prato Tann