

## Grissines con aceite de oliva y semillas:

### Ingredientes:

- 200g de harina de fuerza
- 4g de levadura fresca
- 3g de sal
- 100mL de agua
- 20mL de aceite de oliva virgen, y pipas de girasol peladas ,sésamo o cualquier semilla o fruto seco que os guste



### Preparación:

- Pon en un recipiente la harina, añade la levadura deshecha en el agua templada y añade, el aceite de oliva y la sal, amasa en la superficie de trabajo ligeramente enharinada, hasta obtener una masa homogénea y elástica, ligeramente pegajosa
- Haz una bola con la masa y engrásala con aceite de oliva, ponla en el cuenco cubierto con film transparente, y déjala fermentar hasta que doble su volumen, aprox. 1 hora
- A continuación, extiende la masa en la mesa de trabajo ligeramente enharinada, utiliza un rodillo como si extendieras la masa de una pizza, si la masa se encoje, déjala reposar cinco minutos para que se destense
- Corta los bordes de la masa dejando un cuadrado y pinta la superficie con aceite de oliva . Reparte por toda la superficie las pipas de girasol o semillas y pasa de nuevo el rodillo para que se adhieran a la masa
- Ahora corta la masa en rectángulos y deja reposar mientras se calienta el horno, ponlo a 200° C. Cuando esté a la temperatura indicada, hornea los palitos de pan durante 10-12 minutos, hasta que estén dorados y crujientes. Cuando los retires del horno, déjalos enfriar sobre una rejilla