

# Panini alle carote e semi di chia



**Questi soffici panini con semi di chia e carote grattugiate hanno sempre successo a colazione. Appena sfornati, emanano il loro meraviglioso profumo in tutta la casa.**

Chiunque può comprare il pane dal panettiere. Noi oggi, invece, vi mostriamo come rendere il vostro brunch speciale per le papille gustative dei vostri ospiti, grazie al pane fatto in casa. I panini sono così facili da preparare che anche i bambini possono dare una mano. Oltre ai semi di chia, anche la verdura tanto amata, la carota, viene grattugiata e messa nell'impasto. Il che rende i panini molto succulenti!

I semi di chia sono considerati un «superalimento» e poiché i sono insapore, possono essere utilizzati sia per la pasticceria dolce sia per gli snack piccanti. Non solo aggiungiamo le palline nere di [enerBiO](#) all'impasto, ma le usiamo anche come ingrediente croccante sulla parte superiore del panino.

- 2½ cucchiaini di lievito in polvere
- 220 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaini di miele
- 500 g di farina bigia
- 100 g di yogurt naturale
- 1 cucchiaini d'olio d'oliva
- 2½ cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di semi di chia
- 3 cucchiaini di carote, finemente grattugiate
- Un po' d'olio per la terrina
- Un po' d'acqua tiepida per intingere le palline
- Semi di chia (circa 60 g)

1. Sciogliere il lievito con l'acqua tiepida e il miele nella terrina del robot da cucina.
2. Aggiungere la farina e lo yogurt e impastare per 2 minuti con il gancio. Aggiungere i restanti ingredienti.
3. Impastare nuovamente per circa 4 minuti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Togliere l'impasto dalla ciotola impastare di nuovo 2 minuti a mano; tirando la pasta più volte.
4. Versare l'impasto in una ciotola oliata, coprire con pellicola alimentare trasparente e lasciare riposare per un'ora.
5. Dare all'impasto la forma di un lungo wurstel e tagliarlo in 10 pezzi uguali, formando poi delle palline.
6. Immergere la parte superiore delle palline in una ciotola contenente acqua tiepida, quindi cospargere con semi di chia.
7. Lasciate lievitare nuovamente i panini per 20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno. Nel frattempo riscaldare il forno a 220 gradi di calore superiore e inferiore.

8. Cuocere al forno i panini con i semi di chia per 20 minuti e lasciarli poi raffreddare completamente.

**Tempo di preparazione: circa 2 ora 15 minuti (incluso il tempo di riposo)**

Naturalmente, la ricetta va bene anche se non si usa il robot da cucina. Chi lavora a mano dovrebbe semplicemente programmare un po' più di tempo per la preparazione.