

Lista de ingredientes para la receta Pan multicereales

Amasijo

- Agua 350 cc
- Grasa vegetal 40 g
- Gluten seco 40 g
- Copos de maíz 75 g
- Harina integral 75 Cantidad necesaria
- Kummel 1 cdita.
- Copos de avena 75 g
- Miel 25 grs.
- Harina de Centeno 150 g
- Sal fina 23 grs.
- Harina 000 350 g

Esponja

- Harina 150 grs.
- Agua 100 cc
- Levadura 15 grs.

Varios

- Semillas de sésamo negro 100 g
- Huevo batido Cantidad necesaria