Pan de centeno y semillas

Tiempo de preparación: 600 Min



Ingredientes

Avena arrollada: 75 Gramos
Germen de trigo: 40 Gramos
Cracker de semillas de girasol: 70 Gramos
Agua: 300 Milímetros
Harina de Centeno: 125 Gramos
Levadura seca: 3 Gramos
Miel: 40 Gramos
Salvado de trigo: 75 Gramos
Semillas De Calabaza: 70 Gramos
Semillas de Lino: 35 Gramos
Harina 000: 150 Gramos
Sal fina: 15 Gramos
Agua tibia: 175 Mililitros
Mix de semillas:

Preparación de la Receta

- Remojar *avena* arrollada, salvado de trigo, germen de trigo, semillas de *calabaza*, semillas de girasol, semillas de lino y agua
- Cubrir con film y dejar reposar a temperatura ambiente durante la noche, aproximadamente de 8 a 12 horas.

Para la masa

- Mezclar ambas harinas, la *levadura* y el agua en un recipiente aparte
- Quedará una masa bastante dura
- Cubrir con film y dejar reposar a temperatura ambiente durante la noche, aproximadamente de 8 a 12 horas.
- Enmantecar un molde para pan y espolvorear con *harina* de **centeno** reservar
- Mezclar el remojo, la masa, la sal y la miel en la batidora con el gancho mezclar a velocidad baja durante 2-3 minutos hasta que todo esté bien integrado
- La mezcla quedará bastante blanda

Pasar la masa al molde

- Alisar la parte superior y tamizar una fina capa de *harina* de centeno y dejar que la masa crezca durante 3 horas a temperatura ambiente o hasta que esté aproximadamente a 1 cm de la parte superior del molde.
- Llevar a horno a 200 grados
- Durante 15 minutos
- Bajar a 170 grados durante 45 minutos más
- Retirar del horno e inmediatamente colocar el pan sobre una rejilla hasta que este frio para cortar

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pan-de-centeno-y-semillas