Pan de Molde Integral Multicereal



Tiempo de preparación: 180 Min

Ingredientes

Masa

Aceite De Maíz o Girasol: 25 grs
Agua: 350 cc
Harina de Centeno: 75 grs
Harina integral: 425 grs
Leche en polvo: 15 grs
Levadura: 20 grs
Sal: c/n

Masa de semillas

Agua hirviendo: 125 cc
Semillas de chía, lino y sésamo: 125 grs

Masa fermentada

Agua: 45 cc
Harina 000: 80 grs
Levadura: 1 grs

Preparación de la Receta

Masa fermentada

- Unir todos los ingredientes y formar un bollo.
- Guardar en heladera entre 24 y 48 hs.

Masa de semillas

- Volcar el agua hirviendo en el mix de semillas.
- Revolver hasta integrar bien y dejar reposar tapado a temperatura ambiente 24 hs.

Masa

- En un bol mezclar *harina* de *centeno*, las semillas remojadas, leche en polvo, sal, aceite de girasol, *levadura* y agua.
- Mezclar con espátula de goma hasta integrar.
- Agregar la masa fermentada y amasar con las manos hasta formar un bollo.
- Dividir en 2 piezas.
- Enrollar bien apretado ambos bollos.
- Aceitar los moldes y espolvorear con salvado grueso para que se adhiera en todas sus paredes.
- Incorporar la masa reservada y aplastar con el puño.
- Dejar levar hasta duplicar su volumen.
- Llevar a horno 200 ºC por 35 a 40 minutos.
- Retirar del horno, desmoldar y dejar enfriar.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pan-de-molde-integral-multicereal