

# Pan de Molde Integral Multicereal

Tiempo de preparación: 180 Min



## Ingredientes

### Masa

**Aceite De Maíz o Girasol:** 25 grs

**Harina de Centeno:** 75 grs

**Leche en polvo:** 15 grs

**Sal:** c/n

**Agua:** 350 cc

**Harina integral:** 425 grs

**Levadura:** 20 grs

### 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 °C 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>