Pan multicereales



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Amasijo

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

Esponja

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

Varios

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

Preparación de la Receta

Esponja

- En un bowl disuelva la *levadura* con el agua.
- Agregue la *harina* y amase hasta que se unan todos los ingredientes.
- Disponga la masa dentro de una bolsa de nylon y sumerja en un recipiente con agua a 36° C para que fermente hasta el doble de su volumen.

Amasijo

- En un bowl disponga el agua, la sal, la *harina*, el gluten, la *harina* integral, la *harina* de *centeno*, la *avena*, la miel, la grasa y el *kümmel*.
- Mezcle hasta unir los ingredientes.
- Integre la esponja y amase sobre la mesada hasta formar una masa elástica.
- Abra la masa, incorpore los copos de maíz poco a poco y amase con cuidado.
- Cubra la masa con un lienzo y deje descansar durante 15 minutos.
- Corte piezas de 300 gramos, dele forma alargada y acomódelas en bandejas enmantecadas.
- Realice cortes superficiales, pincele con *huevo* batido y espolvoree con semillas de *sésamo* negro.
- Deje fermentar al doble de su volumen y cocine en el horno precalentado a 200° C durante 20 a 25 minutos aproximadamente.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pan-multicereales