



Pan de Integral Semillas y Miel

En el intento de consumir alimentos lo menos procesados posibles he puesto en practica algunos panes, como este que es ideal para los sandwich, para el desayuno por su contenido de semillas como la de girasol, amaranto y arándanos secos.

Ingredientes

350 gr Harina integral
150 gr Harina
1 C levadura en polvo
35 gr Mantequilla sin sal
3 C Miel de agave
100 gr Mezcla de semillas
300 ml Agua
Pizca Sal

* Cantidad al gusto
+ Cantidad necesaria

Pasos de Elaboración

- 1 - Poner en una taza la levadura, la miel y un poco de agua tibia. Dejar reposar 10 min para fermentar la levadura.
- 2 - En un recipiente amplio o una superficie (mesa) poner la harina con la mantequilla y sal, hacer un hueco en el centro y agregar la levadura fermentada, integrar los ingredientes y agregar poco a poco el agua hasta que quede una masa lisa y se despegue fácilmente de las manos.



- 3 - Agregamos la mezcla de semillas, en ese caso use arándanos, semilla de girasol y amaranto. Integrar con la masa, y agregar un poco de agua si es necesario, esto dependerá de la humedad del lugar donde vives.
- 4 - Reposar la masa para que se leve (aproximadamente 1 hr), cubrir con un paño.
- 5 - Precalentar el Horno a 200°C
- 6 - Dar forma a la masa para acomodar en un molde de barra o un molde rectangular grande para panqué, previamente engrasado. Reposar 15 min en lo que calienta el horno.
- 7 - Hornear a 200°C por aproximadamente 20 minutos o hasta que la corteza este dorada.