

Pan integral

(adaptado de la receta de Doris Grant)

Ingredientes

400ml agua templada
14g levadura fresca o 7g levadura seca
450 g harina integral (de trigo o de espelta)
1 cucharadita de azúcar morena o de miel
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de aceite

Opcional:

semillas de sésamo, girasol o calabaza

Utensilios

una vascula
un bol grande
una jarra
una cuchara de madera
un molde de medio kilo
papel de horno

Pasos

- 1 Preparar el molde.
- 2 Combinar la levadura y el agua templada.
- 3 Combinar la harina, la sal, y el azúcar.
- 4 Añadir el aceite al agua.
- 5 Mezclar todo para hacer una masa.
- 6 Poner la masa en el molde y cubrir con un trapo húmedo o papel de horno.
- 7 Pon el molde en un sitio cálido para que fermente (30 -60 minutos).
- 8 Calentar el horno a 220°C.
- 9 Hornear 30 minutos.
(Opcional: ponerle unas semillas de sésamo o girasol encima antes de hornear).
- 10 Sacar del molde y enfriar en una rejilla.
- 11 Enfriar antes de cortar.

Nota:

Se puede hacer con 225g de harina integral y 225 de harina blanca.
Se puede incorporar 50g – 75g de semillas a la masa en el paso 3.