

PAN DE CENTENO CON SEMILLAS

David García

INGREDIENTS

0 MINUTES 2 SERVINGS

600 g harina de centeno
350 ml agua
25 g levadura natural
1 sobre levadura química
Semillas de lino
Semillas de sésamo
Sal y azúcar
Pipas de calabaza

TAGS

#pan #cereales



1

Añade aquí tus indicaciones



2

Machacar ligeramente las semillas de lino y sésamo con una maza



3

Añadir el agua y una pizca de azúcar.
Remover





4

Mezclar la harina con la levadura química y añadir la mitad de la mezcla sobre el agua. Remover hasta integrar y añadir la levadura natural.



5

Añadir la otra mitad de la harina y una pizca de sal. Amasar hasta integrar todos los ingredientes.



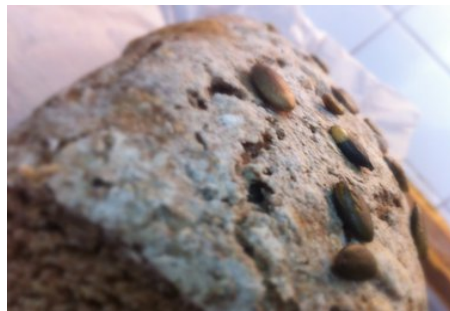
6

Acabar el amasado a mano untándonos las manos ligeramente con aceite



7

Forrar un molde con papel de horno. Poner la masa en el interior y darle la forma deseada. Decorar con las pipas de calabaza. Reservar hasta que la masa doble el tamaño inicial.



8

Hornear durante 40 minutos a 200 grados. El horno debe estar frío al introducir la masa. Es recomendable introducir un recipiente con agua para evitar que el pan se agriete al cocerlo.

