



pan

Pan de molde integral con semillas

Ingredientes:

Para unas 20 rebanadas aprox.

- 140 grs. de agua mineral
- 140 grs. de leche (y 2 cdas. más par pintar la masa)
- 30 grs. de levadura prensada fresca
- 25 grs. de miel
- 20 grs. de aceite de girasol
- 40 grs. de nueces (y 6 más enteras para decorar)
- 15 grs. de salvado de trigo
- 35 grs. de semillas variadas de comeztier (y 1 cda. Más para decorar)
- 400 grs. de harina integral de trigo comeztier
- 2 cucharaditas de sal

Cómo se hace:

1. Pon en un bol grande **el agua y la leche** y calienta en el microondas 15 seg. para que esté tibia la mezcla.
2. **Añade la levadura** deshaciéndola con las manos y con un tenedor o un batidor de varillas mezcla la levadura con el agua y la leche hasta que se disuelva.
3. **Añade la miel y el aceite** y bate ligeramente.
4. **Vierte las nueces** troceadas.
5. Ahora **añade el salvado, la mezcla de semillas, la harina y la sal**, mézclalo bien con el tenedor y luego amasa con las manos hasta que la mezcla vaya cogiendo consistencia*.
6. Deja la masa en el mismo bol, cúbrelo con un trapo y **deja reposar 1 hora aprox.** Hasta que haya doblado su volumen.
7. Pasado este tiempo esparce un poco de harina sobre la encimera. Vierte la masa y amasa hasta darle una forma alargada.
8. Coge **un molde alargado de cake** y lo untas con aceite de girasol, espolvoréalo con un poco de harina y reparte dentro el la masa. Pinta la masa por encima con leche, espolvoréalo con las semillas y coloca las nueces por encima. Tapa de nuevo con un trapo y **deja que repose otra hora** o hasta que doble su volumen.

9. **Precalienta el horno a 180°**. Con calor arriba y abajo.
10. Introduce el molde con la masa en el horno* y **hornea 40 min.** Retíralo del horno, **ponlo sobre una rejilla** hasta que esté templado, entonces desmoldado y déjalo que se enfríe del todo sobre la rejilla.

Sugerencias:

- * *Esta masa es pegagosa, si te cuesta mucho amasarla añade un poquito más de harina.*
- * *Debes colocarlo sobre la rejilla del horno y no sobre la bandeja. Sitúalo en la primera altura del horno, más pegado a la parte de abajo que a la de arriba.*

Preparación con Thermomix

1. **Vierte en el vaso el agua y la leche** y calienta **2 min. / 37° / vel. 1.**
2. **Añade la levadura** desmenuzada y mezcla **3 seg. / vel. 1.**
3. Incorpora **la miel y el aceite** y mezcla **3 seg. / vel. 1.**
4. Agrega **las nueces** y tritura **3 seg. / vel. 7.**
5. **Añade el salvado, la mezcla de semillas, la harina integral y la sal** y mezcla **20 seg. / vel. 6.** Seguidamente amasa **3 min. / vaso cerrado / vel. espiga.** Deja reposar la masa mas dentro del vaso durante **1 h. aprox.** o hasta que haya doblado su volumen.
6. Pasado este tiempo esparce un poco de harina en la encimera, vierta la masa y amasa ligeramente, dándole forma alargada.
7. Coge **un molde alargado de cake** y lo untas con aceite de girasol, espolvoréalo con un poco de harina y reparte dentro el la masa. **Pinta la masa por encima con leche, espolvoréalo con las semillas** y coloca **las nueces** por encima. Tapa de nuevo con un trapo y deja que **repose otra hora** o hasta que doble su volumen.
8. **Precalienta el horno a 180°**. Con calor arriba y abajo.
9. Introduce el molde con la masa en el horno* y **hornea 40 min.** Retíralo del horno, **ponlo sobre una rejilla** hasta que esté templado, entonces desmoldado y déjalo que se enfríe del todo sobre la rejilla.