



pan

Pan de molde de espelta

Ingredientes:

- 350 grs. de harina de espelta
- 150 grs. de harina de trigo sarraceno
- 350 grs. de agua mineral
- 40 grs. de levadura prensada fresca*
- 1 cucharadita de miel
- 2 ó 3 cucharaditas de sal fina
- 40 grs. de vinagre
- 90 grs. de pipas de girasol
- 90 grs. de semillas de lino o pipas de calabaza
- 50 grs. de semillas de sésamo
- Mantequilla para engrasar el molde y copos de avena para espolvorearlo.

Cómo se hace:

1. **Precalienta el horno a 220° C.**
2. En un bol grande **mezcla la harina de espelta y el trigo sarraceno.**
3. En otro bol **vierte el agua** (que esté del tiempo), añade **la levadura desecha y la miel** y remueve bien hasta que esté la levadura disuelta y todo bien mezclado.
4. **Mezcla las harinas** con el agua que acabas de preparar, y **añade la sal, el vinagre, las pipas de girasol, las semillas de lino y las de sésamo** y mézclalo todo muy bien, con una cuchara o con las manos hasta que tengas una masa homogénea. Esta masa tiene bastante humedad y es muy pegajosa, pero debe quedar así, no añadas más harina porque no la lleva.
5. **Unta un molde alargado** de unos 30x12x10 cm. aprox. con mantequilla, y espolvóralo con los copos de avena. Vierte la mezcla en el y espolvorea por encima de la masa con más **copos de avena**. Tápalo con un paño y déjalo **reposar 1 hora aprox.** o hasta que veas que ha subido la masa, esta masa no es de las que crece mucho.
6. **Introduce en el horno**, pon el molde sobre la rejilla del horno más o menos en el centro (a media altura) y homea durante unos **40 min. a 220°.**
7. Saca del horno y cuando esté templado desmóldalo sobre una rejilla hasta que se enfríe.

Preparación con Thermomix (TM31):

1. **Precalienta el horno a 220° C.**
2. Vierte el agua, la levadura fresca y la miel en el vaso y mezcla **5 seg. /vel.3**
3. Añade las harinas, la sal, el vinagre, las pipas de girasol, las semillas de lino y las de sésamo y **amasa 4 min./vaso cerrado/velocidad espiga.**
4. **Unta un molde alargado** de unos 30x12x10 cm. aprox. **con mantequilla**, y espolvoréalo con los **copos de avena**. Vierte la mezcla en el y espolvorea por encima de la masa con más copos de avena. Tápalo con un paño y déjalo **reposar 1 hora aprox.** o hasta que veas que ha subido la masa, esta masa no es de las que crece mucho.
5. Introduce en el horno, pon el molde sobre la rejilla más o menos en el centro (a media altura) y **hornea** durante unos **40 min. a 220°.**
6. Saca del horno y cuando esté templado desmóldalo sobre una rejilla hasta que se enfríe.

Fuente receta: del libro de Thermomix "Panadería y bollería I".

Sugerencias:

- * La levadura prensada fresca la venden en cualquier supermercado, está en las neveras, porque hay que conservarla en frío, su tiempo de vida es corto, así que fíjate en la fecha de caducidad para que no se te pase.
- * Utiliza ingredientes de buena calidad. Yo compro las harinas y las semillas ecológicas aunque sean un poco más caras, merece la pena. todos los ingredientes los puedes conseguir en cualquier supermercado grande o si no en un herbolario si te inclinas por los ingredientes ecológicos.
- * Puedes usar otras semillas como las de amapola, chia, nueces o lo que tengas por casa.