



PAN INTEGRAL

Ingredientes

- 500 g harina Integral Molino Victoria
- 50 g semillas (opcional)
- 10 g levadura fresca
- 10 g sal
- 200 ml agua

Preparación

1. Mezcla en un bol la harina Integral de Molino Victoria con la levadura y la sal. Si te gusta puedes añadir en este momento algunas semillas.
2. Agrega el agua tibia, chorrito a chorrito, y ve mezclándolo todo hasta conseguir una masa homogénea. No es necesario que amases mucho porque igualmente leudará.
3. Ya está lista la masa, tápalo con un paño húmedo en un lugar sin corrientes de aire durante 1 hora.
4. Pasado el tiempo, tendrás una masa para pan integral el doble de su volumen inicial, es tiempo de precalentar el horno a 200 °C.
5. Engrasa un molde rectangular de metal de unos 20-25 cm de largo con un poco de aceite, si es de silicona no es necesario engrasar, también puedes hacer bolitas del tamaño de tu preferencia y las pones en una bandeja. separándolas por lo menos 5 cm.
6. Ya puedes hornear el pan integral a 200 °C durante unos 20 minutos y después, 25 minutos más a 170 °C para termina de cocerlo. En total tiene que estar, debe estar cocido por dentro y por fuera, eso también depende del horno.
7. Si no tienes molde rectangular y horneaste la masa en bollos, debes dejarlo de 25 a 30 minutos a 200 °C. No es necesario más tiempo.
8. Una vez transcurrido el tiempo de horneado, desmolda y déjalo reposar sobre una rejilla.