



PAN INTEGRAL

Tiempo con Thermomix: 5
min Tiempo total: 2 h 45 min

**Ingredientes para 4
personas:**

140 g de agua

140 g de leche
30 g de levadura de pan, fresca
25 g de miel
20 g de aceite de girasol
40 g de nueces
10 g de semilla de lino
25 g de pipas de girasol. sin sal
400 g de harina integral
2 cucharaditas de sal

Preparación

1. Ponga en el vaso el agua y la leche. Programe 2 minutos, 37°, velocidad 1 para atemperar los líquidos.
2. Añada a continuación la levadura mezclándola 6 segundos, velocidad 2.
3. Incorpore la miel y el aceite y mezcle 6 segundos, velocidad 2.
4. Añada el resto de los ingredientes y amase programando 3 minutos, velocidad Espiga. Deje reposar la masa dentro del vaso, durante una hora, hasta que haya doblado su volumen.
5. Engrase con aceite de girasol un molde alargado de plum-cake, de 31 x 11 cm aproximadamente. Ponga la masa dentro de él. pinte la superficie del pan con leche y adorne con nueces troceadas y pipas de girasol. Deje crecer nuevamente el pan dentro del molde, cubierto con un paño, durante 1 hora aproximadamente.
6. Precaliente el horno a 180°
6. Cuando el pan haya doblado su volumen, introdúzcalo en el horno durante 40 minutos.

Accesorios de cocina: Molde de plum cake

<http://www.todothemomix.com>

Mari-Carmen@todothemomix.com

Teléfonos 918454334 y/o 661583431