

## Pan de semillas:

Ingredientes (4 personas):

- 250g de harina de trigo
- 30g harina de sarraceno o integral
- 30g harina maíz (Maizena)
- 30g de semolina
- 10g de linaza
- 5g de sésamo
- 10g de pipas de girasol
- Una cucharada sopera de aceite de girasol
- 20g de levadura prensada (fresca)
- 7g de sal
- 200 mL de agua tibia



Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes secos, excepto la sal. Añadir la levadura que habremos deshecho en el agua tibia y amasar hasta dejar una masa lisa, agregar la sal unos minutos antes de terminar la masa, reposar tapada con un paño 1/2 hora aprox.
- Romper la masa, dar forma y dejar fermentar tapada en un ambiente cálido fuera de corrientes de aire
- Precalentar el horno a 200°C y cocer a 180°C hasta que esté dorado. el tiempo variará según el tamaño de la pieza, las características del horno