

Pan de cereales

Publicada por:

[imprimir](#)



- 120 '
- 70 '
- 6



Comentario nutricional

Puede ir variando el tipo de cereal que incluye haciendo diferentes clases de pan (cebada, centeno, trigo, avena, maíz...).

Modo express

1. Mezcle el agua, la miel, el aceite y la sal en un bol.
2. Añada las harinas y los cereales, haga un hoyito en ellos y deje caer la levadura desmenuzada. Amase todo a conciencia.
3. Dejar reposar la masa en un bol cubierto con un trapo hasta que doble su volumen (aproximadamente 1 hora).
4. Pasado ese tiempo, enharine generosamente la mesa de trabajo y dele forma a los panecillos (tenga el bote de harina a mano, porque es una masa algo pegajosa).
5. Vaya colocando los bollitos en la cubeta (cubierta con papel de horno) y déjelos reposar durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, programe el menú Horno 70 minutos a 176°. A los 45 minutos, dele la vuelta al pan y deje acabar el programa.