

Pan rústico con Teff o trigo sarraceno



INGREDIENTES:

- 375 gr de agua
- 40 gr de aceite
- 40 gr de levadura fresca
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- 350 gr de harina **Proceli**
- 50 g de harina de quinoa sin glúten
- 50 g de harina de trigo sarraceno sin glúten
- 50 g de harina de Teff sin glúten
- 100 g de Semillas a granel (pipas, mix ensalada, nueces, etc)



PREPARACIÓN:

1. Ponga el agua y el aceite y mezcle programando **1 min/45°C/vel 2**.
2. Añada ahora la levadura y mezcle **5 seg/vel 3**, añada las harinas, la sal, el azúcar y programe **20 seg/vel 6**. A continuación **3 min/vaso cerrado/vel. espiga**. Añadir parte de las semillas y guardar una parte para decorar.
3. Preparar una bandeja con papel de horno, espolvorear un poco de harina de trigo sarraceno. Poner el resto de las semillas en un plato plano y con las manos mojadas hacer bolas con la forma deseada y rebozar los panecillos por la parte de arriba con las semillas.
4. Ponga un recipiente con agua dentro del horno y hornee durante 25-30 min aproximadamente, dependiendo del tamaño del pan.

NOTA: Es muy importante saber como funciona vuestro horno, pero lo más importante es que el pan suba, por tanto siempre utilizar mejor el calor por abajo o el turbo y abajo. * sino siempre puedes mirar las instrucciones en internet y descargarlas en PDF

