

PAN RÚSTICO

1. Poner en un recipiente 55 gr, 27gr y 27gr de pipas de calabaza, girasol y lino, cubiertas por agua durante al menos 1 hora.
2. En otro recipiente donde vamos a amasar posteriormente poner; 300gr de agua, 100 gr de cerveza SIN GLUTEN y 12 gr de levadura en polvo ó 20 gr de levadura prensada y remover, cuando esté disuelta la levadura añadir sobre esto: 500gr de harina panificable Healthy raw Materials, 10gr de harina de algarroba y 10 gr de harina de teff marrón, 25 gr de aceite vegetal, 1 huevo, y 8gr de Pysillium.
3. Cuando esté preparada la mezcla, añadir las pipas eliminando previamente el agua con un colador.
4. Amasar suavemente unos 30 minutos, encender el horno de aire a 240º.
5. Hacer bolas de unos 300 gr y formar suavemente colocándolos en nuestras bandejas o moldes y dejándolas fermentar sobre 30 ´aprox. Si la masa está muy fría necesitará más tiempo de fermentación.
6. Hornear a 230º de entrada y bajar a 190º cuando entre el pan al horno durante unos 30´aprox.
7. Abrir al final de la cocción una pequeña corriente de aire en el horno para eliminar el vapor de la cocción durante al menos 7´ siendo en total de horno para este tipo de piezas, aproximadamente unos 37´ minutos.