

Pan integral con frutas.

Molde: 29 x 10 x 7 centímetros aprox.

Ingredientes para la masa de pan:

520 gramos de harina de trigo integral.

200 gramos de agua tibia.

10 gramos de levadura.

10 gramos de sal.

1 huevo.

25 gramos de azúcar

55 gramos de miel.

15 gramos de mantequilla.

Ingredientes para la mezcla de semillas, avena y frutas:

130 gramos de agua caliente.

50 gramos de avena.

25 gramos de semillas de sésamo o ajonjolí.

25 gramos de semillas de girasol.

25 gramos de semillas de linaza.

40 gramos de uvas pasas.

40 gramos de orejones de albaricoque.

50 gramos de ciruelas pasas.

Ingredientes para la masa madre biga:

130 gramos de harina de fuerza.

80 gramos de agua.

1,3 gramos de levadura (½ cucharadita).

Huevo batido para pintar.

Para decorar mezcla un poco de todas las semillas, sésamo, linaza, girasol.

Preparación:

- El día anterior preparar la masa madre biga.
- Coloca en un bol todos los ingredientes, únelos amásalos.
- Forma una bola con la masa y colócalo en un envase con tapa.
- Guárdala en la nevera por un mínimo de 15 horas.

Al día siguiente:

- Corta en trozos las frutas, albaricoques, uvas y ciruelas pasas.
- Coloca las frutas en un bol junto con la avena y todas las semillas, sésamo, linaza, girasol, agrega agua caliente y revuelve todo para que se integre.
- Espera a que esté tibia para agregar la mezcla a la masa.
- En un bol con la harina integral vas a agregar el azúcar, la sal y la levadura y une bien los ingredientes secos.
- Luego agrega la miel, la mantequilla, el huevo, la mezcla de semillas y frutas y la masa madre biga.
- Une muy bien todos los ingredientes y la amasa sobre la mesa de 10 a 15 minutos, esta masa integral es una masa densa y un poco pegajosa.

- Forma una bola con la masa y ponla en un bol donde agregaste un chorrillo de aceite tapa la masa con plástico y déjala fermentar de 1 a 1 ½ horas.
- Extiende la masa, puede ser con rodillo o con tus manos, verifica que no sea más grande que el molde que estas usando.
- Enrolla la masa apretando un poco con tus manos.
- Coloca el rollo de masa en un molde pintado con mantequilla por la base y las paredes.
- Déjalo fermentar por una hora.
- Píntalo con huevo batido y decóralo con una mezcla de semillas, las misma que usaste adentro del pan.
- Hornea en un horno pre calentado a 180° C / 350° F
- De 40 a 50 minutos hasta que esté dorado.
- Espera a que enfríe antes de cortarlo en rebanadas.