Pan integral con harina de quinoa

Tiempo total: 1 hora

Dificultad: Media

Porciones: variable

Ingredientes:

- 50ml de agua tibia
- 1 cucharada de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar
- 300grs de harina integral
- 100 grs de harina de quinoa
- 100 grs de harina de alfonfon
- 100 grs de harina común
- 1 ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 300 ml de agua tibia
- Semillas a elección

Preparación:

1.-Mezclar en una taza 50 ml de agua tibia + 7 grs de levadura seca (una cucharada) + 1 cucharada de azúcar y revolver con la cuchara, dejar descansar tapado por 15 min

2.-Poner en la amasadora 600 grs de harina + 300 grs de harina integral + 100 grs de harina de quinoa + 100 grs de harina de alfonfon + 100 grs de harina común + la levadura que estaba reposando + 1 1/2 cucharadita de sal + 4 cucharadas de aceite de oliva + 300 ml de agua tibia.

3.-Amasar y si es necesario agregar más agua (las harinas integrales absorben más agua que las normales). Agregar las semillas que quieras un minuto antes de terminar de amasar.

4.-Leudar 1 hora, armar los panes y leudar 15 o 20 min en el molde

5.-Poner las semillas arriba con agua Rosenda y llevar al horno