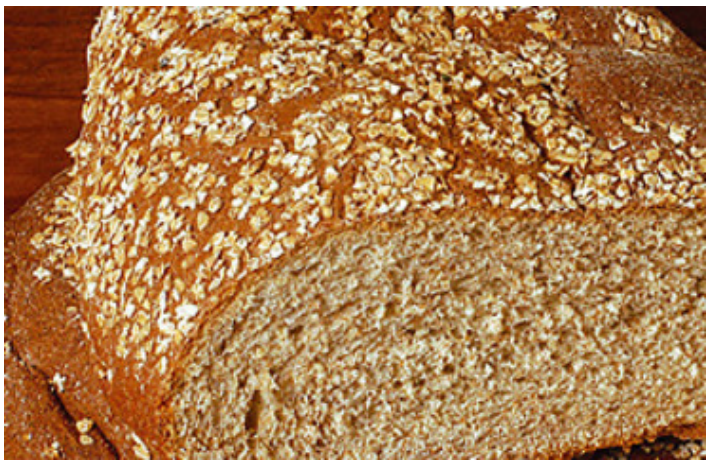
Pan de avena



Dificultad: ▫▫▫▫▫

Tiempo de preparación: 4hrs. 15min , Tiempo de cocción: 1hrs. 0min
Tiempo total: 5hrs. 15min , Número de porciones: **1**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: https://srecetas.es/pan-de-avena

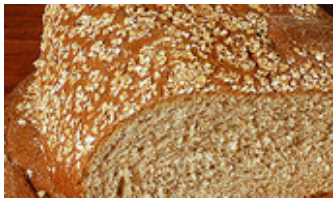
Preparación

Poner a calentar 175 cc. de agua hasta que rompa a hervir. Apartar y mezclar con los copos de avena, la melaza, la manteca y la sal. Remover bien y dejar templar. Añadir el resto del agua a la mezcla de copos de avena. Incorporar el huevo, removiendo a fondo. Añadir la harina mezclada con la levadura y mezclar bien. Si usa levadura fresca, deberá mezclarla primero con los 200 cc. de agua, para disolverla. La masa deberá quedar ligera, más blanda de lo habitual. Verter la masa en un bol engrasado, tapar con film transparente y dejar reposar 2 horas en la heladera, o hasta que la vaya a utilizar, ya que debe fermentar muy lentamente. Sacar de la heladera, volcar sobre la mesa enharinada y amasar brevemente para eliminar el exceso de aire del interior. Pasar la masa a un molde para torta o para pan de un litro de capacidad. Tapar con un trapo y dejar fermentar 2 horas en sitio cálido, o hasta que haya duplicado su volumen. Espolvorear la masa con un poco de harina y copos de avena, y cocinar el pan en horno precalentado a 190º durante 50 minutos, y luego, para favorecer la formación de la corteza, desmoldar y seguir cocinando por

Ingredientes

- 375 grs. Harina
- 40 grs. copos de Avena
- 1 cucharadita/s Levadura seca
- 20 grs. Manteca
- 250 cc. Agua Mineral
- 80 grs. Melaza (o miel de caña)
- 2 cucharadita/s Sal
- 1 Huevo

Categorías

Un día normal, Económico, Cereales, pastas y arroz, Familia, Pan y otros panificados para la casa

otros 20 minutos a 190º, o hasta que suene a hueco al golpear la base con los nudillos.
Dejar enfriar y servir cortado en rebanadas.