



INGREDIENTES:

- 2 cucharaditas de ajonjolí (semillas de sésamo)
- 2 cucharaditas de semillas de lino dorado
- 300 gramos de agua
- 1 pellizco de azúcar
- 460 gramos de harina integral de centeno
- 20 gramos de levadura prensada fresca de panadería
- 1 cucharadita de sal



ELABORACION:

1. Poner dos clases de semillas en el vaso de Thermomix y **triturar 8 segundos a velocidad máxima** (si se quieren encontrar enteritas no triturar y añadir las cuando la harina) añadir el agua y **programar 1 minuto y medio a temperatura 37 grados velocidad 2.**
2. Seguidamente añadir la levadura desmenuzada por alrededor de las cuchillas **mezclar 12 segundos a velocidad 4.**
3. Acabado el tiempo incorporar la mitad de la harina y **mezclar 20 segundos a velocidad 6** y seguidamente echar la harina restante, el azúcar y la sal y **amasar 3 minutos, vaso cerrado velocidad espiga.**
4. Preparar un molde de plumcake grande, ligeramente untado con un pelín de aceite.
5. Nos ponemos un poquito de aceite en las manos para manejar mejor la masa y que no se nos pegue, y la ponemos en el molde que hemos preparado, lo tapamos con un paño de cocina y lo dejamos tobar (crecer, subir etc) 30 minutos como mínimo en la parte más cálida de la cocina.
6. Cuando haya tobadado, precalentamos el horno a 230 grados durante 10 minutos, poniendo un recipiente con agua dentro para que haga vapor y tenga el horno humedad (yo suelo poner en una rejilla más abajo el recipiente con agua, ya cuando lo voy a precalentar) bajamos la temperatura a 180 grados y metemos el pan y lo cocemos aproximadamente durante 35 ó 40 minutos la potencia como siempre dependerá de la potencia de nuestro horno.
7. **Consejo:** No cortarlo en caliente, esperar a hacerlo cuando se haya enfriado o se nos romperá todo.

Si nos gustan las semillas podemos poner además pipas de calabaza, nueces, tomillo con aceitunas negras picadas, etc (sin picarlas claro) Queda exquisito.

Si no lo vamos a gastar todo lo podemos hacer a rodajas metido en una bolsa de plástico de congelar y lo vamos gastando conforme lo vayamos necesitando.

Si le hacemos y añadimos masa madre, quedará más esponjoso.

