



INGREDIENTES:

- 200 gramos de leche a temperatura ambiente
- 100 gramos de agua a temperatura ambiente
- 25 gramos de levadura fresca de panadería
- 1 cucharadita de azúcar
- 250 gramos de harina integral
- 150 gramos de harina de fuerza
- 150 gramos de copos de avena (100 gramos para la masa) y (50 gramos para decorar)

- 1 cucharadita de sal
- aceite de oliva virgen para pintar el pan)
- un poco más de leche para pintar luego el pan

ELABORACIÓN:

1. Poner en el vaso 200 gramos de leche, el agua, la levadura y el azúcar, y **programar 1 minuto a temperatura 37 grados, velocidad 2.**
2. Añadir las harinas, 100 gramos de copos de avena (los otros 50 los utilizaremos para la parte exterior) y la sal.
3. **Amasar 15 segundos a velocidad 6, y 4 minutos a velocidad espiga.**
4. Sacar la masa del vaso, formando una bola y la pintarla con aceite.
5. Colocarla en un recipiente de paredes altas para que pueda levar sin problema. Cubrir el recipiente con film transparente y dejar levar la masa en un lugar cálido durante 1 hora aproximadamente.
6. Pasado el tiempo poner la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada, se amasa un poco con las manos plegando la masa, y arrastrándola unas cuantas veces, para sacarle el aire, y darle al pan la forma deseada.

7. Pintar con la leche que nos ha sobrado antes y cubrir con los 50 gramos de copos de avena.
8. Cubrir la bandeja de horno con papel de hornear y poner en ella el pan.
9. Tapar con film transparente.
10. Ahora toca esperar otros 40 minutos para que haga el segundo levado.
11. Precalentar el horno 10 minutos antes aproximadamente de ir a cocerlo con calor arriba y abajo a 200 grados.
12. Una vez que el pan ha hecho su segundo levado el momento de hornearlo a 200 grados unos 30 o 40 minutos o más (como siempre, el tiempo va a depender de la fuerza de nuestro horno, cada uno es un mundo)
13. Nuestro pan de avena estará listo cuando lo veamos con un bonito color dorado.

Muy rico y muy bueno para ayudar a nuestros intestinos a funcionar mejor:

Un pan de avena hecho con harina integral y con avena en copos.

Tiempo de preparación: 2 horas 35 minutos

Tiempo de cocinado: 10 minutos

Tiempo total: 2 horas 45 minutos

Esta imagen es de la red, hasta que yo haga mis propias fotos que la cambiaré!