



### INGREDIENTES: (En puntos de en tu línea)

- 225 gramos agua tibia
- 225 gramos de leche desnatada a temperatura ambiente **(2 puntos)**
- 1 cucharadita pequeña de sal
- 20 gramos de miel **(2 puntos)**
- 475 gramos de harina de centeno puro integral **(39 puntos)**
- 25 gramos harina de fuerza **(2 puntos)**
- 1 cucharadita de aceite **(1 punto)**
- 25 gramos de levadura prensada
- 15 copos de avena (que son dos cucharadas colmadas) **(1 punto)**

### ELABORACION:

1. Poner en el vaso de Thermomix los líquidos y la miel y **programar 1 y medio a temperatura 37 grados, velocidad 2.**
2. Añadir la levadura y **mezclar 10 segundos a velocidad 4.**
3. Añadir las harinas, la sal y los copos de avena y **mezclar 10 segundos a velocidad 6.**

**4. Programar 3 minutos a velocidad espiga** y sacar masar un poco con las manos y dejar en un bol.

**5.** Preparar un molde de plum-cake grande, ligeramente untado con un pelín de aceite.

**6.** (Si preferimos hacer panecillos, en lugar de la pieza entera, quedan estupendos también).

**7.** 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.

**8.** 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.

**9. 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.

