



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.

