



INGREDIENTES:

- 250 gramos de agua
- 40 gramos de levadura fresca panadería
- 500 gramos de harina integral
- 1 cucharada de postre de sal

PREPARACIÓN:

1. Poner el agua en el vaso Thermomix y **programar 2 minutos a temperatura 37 grados, velocidad 2**
2. Seguidamente añadir la levadura y **programar 9 segundos a velocidad 4**.
3. Añadir la harina y la sal y **programar 20 segundos a velocidad 4** , y a continuación **programar 3 minutos a velocidad espiga**
4. Poner la masa resultante en la bandeja del horno, con papel de hornear en la base, y dar forma al pan, redonda, alargada, o la que nos guste. Si lo queremos con una visión más rústica, poner un poco de harina por encima de la masa.
5. Dejar tobar (doblar casi su volumen), tapado con un paño en un lugar cálido una media hora, hasta que veamos que la masa ha subido bastante.
6. Precalentar el horno a 250 grados unos diez minutos. Al colocar la bandeja en el horno, bajarlo a 170 ó 180 grados y cocer durante unos 30 ó 40 minutos o más, el tiempo como siempre dependerá de la potencia de nuestro horno, colocar la bandeja en la parte media baja, con fuego arriba y abajo.
7. Para que no se reseque, al igual que hacemos con el bizcocho, es bueno introducir medio vasito de agua en un rinconcito de la bandeja para que tenga humedad (esto es opcional, y si lo metemos que el vaso o recipiente que no sea de cristal, mejor de barro o duralex).
8. **Sugerencia:** Si no tenemos tiempo y queremos tobar la masa, más rápidamente,

podemos hacerla subir, en el horno unos 15 minutos o más a 50 grados y después cocerlo como se ha descrito anteriormente.

9. Quedan muy ricos.

