

## **PAN INTEGRAL AL VAPOR**

### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de mantequilla para engrasar
- 2 cucharadas de sémola de trigo o de copos de avena y semillas de linaza para espolvorear
- 250 grs de granos de espelta o de granos de trigo
- 1250 grs de agua
- 10 g de melaza o de miel (opcional)
- 20grs de levadura fresca prensada
- 50 grs de harina de fuerza y algo más para espolvorear
- 10 grs de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de sal
- 100 grs de pipas de girasol o 60-80grs de semillas variadas (de calabaza, linaza, etc)

### **Preparación:**

1. Seleccionar un molde de cake rectangular que nos quepa en el recipiente Varoma, engrasar el molde con mantequilla, y espolvorear con sémola. Reservar
2. Poner en el vaso, los granos de espelta y pulverizar 1m/vel 10. Poner en un bol y reservar
3. Poner en el vaso 250 grs de agua, la melaza y la levadura y templar, 2min/37º/vel1
4. Añadir la espelta molida reservada, la harina de fuerza, el vinagre, la sal, y las pipas de girasol, y mezclar 30seg/vel3. Verter la mezcla en el molde preparado, espolvorear la superficie con harina y cubrir con film resistente al calor. Poner el molde en el recipiente Varoma y dejar reposar la masa durante 15 minutos. Lavar el vaso
5. Poner 1000grs de agua en el vaso, situar el recipiente Varoma en su posición y programar 50m/Varoma/vel 1 (si usamos molde de silicona añadir 10 minutos más a la cocción)
6. Retirar el Varoma con cuidado, sacar el molde del interior, quitar el film transparente y dejar enfriar el pan dentro del molde durante unos 10 minutos. Desmoldar el pan y ponerlo en una rejilla, hasta que esté totalmente frío para poderlo cortar!!

### **Variantes:**

**Pan de frutos secos:** en lugar de las pipas de girasol, podemos añadir 80grs de frutos secos variados (avellanas, nueces, etc...)

**Pan de zanahoria:** tras el paso 2, poner 100 grs de zanahoria a trozos en el vaso y troceamos 4seg/vel5. Dejamos las zanahorias en el vaso y continuamos con la receta.