Pan westfalia

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **700 gr** masa madre de malta molida de centeno fino
- ✔ **200 gr** centeno entero
- ✔ **200 ml** agua
- ✔ **350 gr** malta molida de centeno fino
- ✔ **350 gr** malta molida de centeno grueso
- ✔ **300 ml** agua
- ✔ **20 gr** sal
- ✔ **120 gr** sirope dorado
- ✔ **150 gr** pipas de girasol

Preparación

1. 200 gr de centeno entero con 200 ml de agua caliente por una noche, después cocinar por 1 hs con 600 ml de agua. Verter el agua
2. Mezclar todos los ingredientes hasta hacer una masa homogénea, dejarla descansar 30 minutos.
3. Ponerla en 2 formas y dejarlas descansar 3 horas.
4. Poner el horno a 150 º. Untar las masas con un poco de agua y poner las formas en papel de aluminio.
5. En la barra más baja del horno ponerla por 14 horas (después de la primer hora bajar el horno a 120 º)

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038