

## Pan casero, bollos integrales hechos con masa madre

Elaborar **Pan casero** puede parecer una tarea difícil, dedicada a personas experimentadas en hacer pan. Pero con una mínima experiencia y muchas ganas, nosotras hemos conseguido preparar estos deliciosos bollos con nuestras propias manos y en el calor de nuestra cocina. Así que tú también puedes. Todo es cuestión de tener paciencia y deseos de elaborar un pan casero con todos los nutrientes. El reposo de la masa madre es fundamental para que salga lo mejor posible, y después también hacer con tranquilidad la masa. ¡Esperamos que os animéis en esta aventura de preparar vuestro propio pan en casa!

### Ingredientes

250 g de harina de trigo

250 g de harina integral

300 cl de agua tibia

1 cucharada de sal

2 cucharadas de levadura en polvo

25 g de salvado de trigo

### Para la masa madre

100 g de harina de trigo

50 ml de agua

### Preparación del Pan casero integral

En primer lugar, dejaremos preparada la masa madre la noche anterior; para ello, mezclaremos en un bol la harina de trigo con el agua y lo dejaremos reposar a temperatura ambiente toda la noche.

Cuando vayamos a hacer el pan, ponemos en un bol el agua tibia, la sal y la levadura. Después, agregamos las harinas, el salvado y la masa madre. En ese momento, lo vamos amasando muy bien con las manos hasta que quede una masa que no se pegue y podamos ponerla en la encimera de la cocina o en una mesa.

Se le da forma a la masa muy bien con las manos, dándole la vuelta varias veces y a continuación, se divide en los bollos deseados.

Los colocamos en la bandeja del horno enharinada y los horneamos a 200 ° o 180° (según la fuerza de cada horno) durante 45 minutos. Y ya estarán listos para disfrutar de un buen pan integral casero.

Si eres fan de las recetas caseras, te recomendamos nuestros Flamenquines de lomo caseros.