



Pan de Espelta



Ingredientes:

- 350 gramos de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 40 gramos de levadura prensada
- 600 gramos de harina de espelta

1°.- Precalentamos el horno a 225 °

2°.- Pesamos la harina y la reservamos.

3°.- En el vaso ponemos el agua y la sal y programamos 2 minutos, 37°, velocidad 2. Agregamos la levadura, y mezclamos unos segundos, luego añadimos la harina, y mezclamos durante 15 -30 segundos a velocidad 6.

4°.- Amasamos a velocidad espiga durante 3 minutos.

5°.- Sacamos la masa del vaso, nos ayudamos untando las manos en aceite, le damos la forma deseada y lo ponemos en el molde o sin molde, al gusto y lo dejamos que doble su volumen tapándolo.

6°.- Lo metemos al horno durante 25 o 35 minutos, sin abrirlo para evitar que baje, y controlamos la temperatura comprobando a ver si se tuesta demasiado.

7°.- Y ya tenemos nuestro rico pan casero de espelta.

[La Cocina de los Duendes](http://cocinaparaduendes.blogspot.com)

<http://cocinaparaduendes.blogspot.com>