

# PAN DE CEREALES Y YOGURT



## INGREDIENTES PARA 1 UNIDAD:

30 gr de Mijo

150 gr de Harina de trigo (del tipo 1050)

300 gr de Harina Integral

1 paquete de levadura fresca

1 cucharada de miel

½ cucharada de sal

30 gr de mantequilla

30 gr de pipas de girasol o 20 gr de semillas de lino y sésamo

150 gr de yogurt

Aceite y harina para el molde

## PREPARACION:

1. Deja el mijo en remojo la noche anterior y escurre el agua sobrante.
2. Prepara la masa con los dos tipos de harina, la levadura, la miel, la sal y la mantequilla.
3. Añade las pipas de girasol o las semillas de lino y sésamo
4. Añade también el mijo, el yogurt y 180 ml de agua, amasa todo bien.
5. Tapa la masa y déjala reposar en un lugar cálido
6. Vuelve a trabajar la masa y déjala reposar otros 15 minutos en un molde engrasado y enharinado.
7. Precalienta el horno 220°C. Pon un recipiente lleno de agua en el fondo del horno.
8. Cuece el pan en la rejilla mas baja unos 45 minutos