

Receta de pan de avena



Receta de pan de avena

El pan de avena, algunas veces denominado pan de monasterio, posee una miga gruesa y crujiente y es originario del norte de Inglaterra.

¿Cómo hacer pan de avena?

Ideal para consumir en el desayuno o en el té de la tarde, untado en mantequilla y/o miel perfumada, son algunas de las excelentes razones para averiguar cómo hacer pan de avena.

Información Nutricional

Categoría: [Panes Básicos](#)

Cocina: Inglesa

Calorías: 250

Preparación: 3 horas 25 minutos

Cocción: 60 minutos

Raciones: 1 pan

Receta de pan de avena

Ingredientes

- 350 ml de agua
- 250 g de harina integral
- 125 g de harina de fuerza
- 125 g de [harina de avena](#)
- 2 cucharaditas de levadura seca
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 cucharada de miel
- Copos de avena

Preparación

- **1.** En un recipiente añadir 100 ml de agua y esparcir sobre ella la levadura, revolviendo hasta disolver y reposando luego por 5 minutos.
- **2.** Mezclar las harinas en un bol grande, abrir en el centro y añadir el agua con levadura y la miel líquida, añadir 125 ml de agua, mezclar la harina y luego añadir el resto del agua revolviendo constantemente hasta formar una masa pegajosa y firme.
- **3.** Volcar la masa en una superficie ligeramente espolvoreada con harina de avena, amasar por 10 minutos hasta obtener una masa elástica y homogénea, trasladar a un recipiente limpio, cubrir con un paño de cocina y leudar por 1 $\frac{1}{2}$ a 2 horas, hasta que duplique su tamaño. Desinflar y reposar por 10 minutos más.

- 4. Enmantequillar un molde de 500 g y pre-calentar el horno a 200°C (392°F) por unos 10 minutos.
- 5. Dar forma a la masa y colocarla en el molde con el borde de cierre hacia abajo, tapar nuevamente con un paño de cocina y leudar nuevamente por 60 minutos o hasta que doble su tamaño.
- 6. Pintar ligeramente el pan con agua y esparcir copos de avena sobre la superficie.
- 7. Llevar al horno pre-calentado por 1 hora o hasta que el pan adquiera una tonalidad dorada oscura y suene «hueco» al golpearlo con los dedos. Desmoldar el pan de avena y enfriar sobre una rejilla de alambre.

Recomendamos

[Pan de molde casero](#)

[Receta de pan sin gluten](#)