

## **Pan de Centeno - Sencillo**

2 tazas de harina de trigo integral

4 cucharaditas de levadura rápida

2 1/2 tazas de agua o leche (tibia)

1 cucharada de sal

4 cucharadas de mantequilla/margarina

4 cucharadas de miel

4 cucharadas de melaza

1 1/2 tazas de harina de trigo integral

1 taza de harina blanca

2 tazas de harina de centeno

4 cucharaditas de semillas de alcaravea

Mezcle la levadura y la harina; y reserve.

Calentar los siguientes 5 ingredientes en una olla, ponerlos en un tazón grande y mezclar con la harina/levía que se reservó.

Añade los últimos 4 ingredientes.

Amasar 10-15 veces. Poner en un tazón engrasado para duplicar su tamaño (aproximadamente de 3/4 a 1 hora).

Amasar 10-15 veces, formar 3 panes y colocar en moldes rociados. Haz barras de 1 pulgada en la parte superior.

Dejar subir hasta el doble (~45min.)

Hornee a 375F durante 30-35 minutos en la rejilla central.