

Pain aux céréales



Pour commencer un bon week-end (plutôt chargé) je vous propose un délicieux pain fait à la MAP aux céréales. J'ai vraiment adopté cette MAP qui fait vraiment des merveilles, du bon pain maison, bien moelleux, c'est un réel plaisir ! Ce pain aux céréales est vraiment extra !

Pour 1 pain moyen

Ingrédients:

137g d'eau froide

1c. à café de sel

250g de farine pour pain aux céréales

1c. à café de graines de sésame

1c. à café de graines de lin

1c. à café de graines de pavot

5g de levure fraîche de boulanger

Préparation:

Mettez tous les ingrédients dans l'ordre dans votre MAP. Lancez le programme pain blanc (normalement le programme 1).

Une fois prêt, démoulez-le et laissez-le refroidir avant de le couper en tranches.