



PAN DULCE CON CHISPAS DE CHOCOLATE

Esta receta es especial para niños y adultos a la hora de la merienda o el desayuno. Se puede degustar solos o rellenos.

 45 minutos 3 horas 12 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos De Harina de trigo
- 100 gramos De harina de Espelta
- 185 gramos Leche desnatada
- 22 gramos Levadura fresca
- 60 gramos Mantequilla clarificada (ghee)
- 3 Huevo de gallina
- 100 gramos De azúcar moreno
- 1 Cucharadita de postre de extracto de vainilla.
- 3 gramos De sal
- 30 gramos De agua.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar la levadura a fermentar en el agua un poco templada y con un poco de azúcar por 30 min en un lugar oscuro como el horno hasta que fermente.
- 2º Cernir la dos harinas y la sal, reservar.
- 3º En un bowl mezclar la levadura fermentada, los huevos, la mantequilla fría, la leche fría y el azúcar e incorporar todo.
- 4º Añadir la harina, la sal y amasar. [Se va ha necesitar 50 grs más para que la masa se compacte si no es necesario no usar].
- 5º Dejar reposar por 30 min. Amasar. Y posteriormente volver a reposar 30 min en la nevera envuelta en papel plástico de cocina.
- 6º Hacer las bolas de pan y dejar reposar antes de introducir al horno y antes de hornear colocar con una brocha de cocina una mezcla de huevo y leche por encima del pan.
- 7º Hornear por 20 min a temperatura de 180°C. o dependiendo de cada horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANECILLO (84 g)	% DDR
ENERGÍA	293 kcal	246 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	12 %
H. CARBONO	46 g	38 g	15 %
AZÚCARES	11 g	10 g	11 %
GRASA	8 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	4 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
SODIO	147 mg	124 mg	5 %