



Chapata trigo

Método artesanal (manual)

Mezclar el contenido del paquete con un paquete de levadura en polvo o 20g de levadura fresca. Añada **275 ml.** de agua templada y 2 cucharadas de aceite.

Amasar hasta obtener una bola que no se pegue a los dedos. Colocarla en un cesto para fermentación de masas o bol, cubrir con un trapo de algodón, dejar reposar 30 minutos en un lugar cálido, por ejemplo el horno precalentado a 30°C.

A continuación amasar nuevamente para expulsar el gas sobrante. Colocar la masa en un molde rectangular de 26 cm. previamente enharinado y cubrirla nuevamente (masa), dejar que leve (leude) otros 45 minutos en un lugar calido (30° C horno). Con un cuchillo bien afilado dibujar una cruz, rallas, etc. en la superficie de la masa (1 cm. de profundidad).

Precalentar el horno a 200°. Poner una bandeja o bol con agua en la parte inferior dentro del horno. Hornear a 180° durante 55 minutos. Hornos con aire o turbo temperatura a 160° C.

Panificadoras

Poner 275 a 290 ml. de agua, 2 cucharadas de aceite y el contenido del paquete, agregar 1 ½ a 2 ¼ cucharaditas de levadura en polvo Bio Vegan o 20g de levadura fresca. Seleccionar el programa **Weissbrot** (2) o Schnell (4) seguir las instrucciones del manual de uso de su panificadora. La duración del programa no debería ser inferior a 2 horas.

Ideas para enriquecer el pan:

- Pan con plátano: agregar (2º amasado) 2 plátanos (medianos o 1 grande) troceados.
- Pan con ajo: agregar (2º amasado) 2 dientes de ajo medianos finamente troceados.
- Pan con queso: agregar (2º amasado) 200 g de queso emmental o 125 g de brie o camember troceados.
- Pan con canela y manzana: agregar (segundo amasado) 130 g de compota de manzana y 1 cucharadita de canela, reducir la cantidad de agua a 150 ml.
- Pan con pasas: agregar (2º amasado) 100g de pasas.

Panecillos

Seguir las mismas indicaciones hasta el 2º amasado. Dividir la bola de masa dándoles la forma y tamaños deseados. Dejen reposar nuevamente 30 minutos en un lugar cálido (30°C en el horno).

Precalentar el horno a 180° C hornear durante 25 minutos (hornos turbo o con aire 160°).

Panecillos en panificadoras

Poner todos los ingredientes, seleccionar el programa **masas** (Teig). Al finalizar el programa cortar la masa en 4 ó 6 trozos, (depende de la cantidad y tamaño que se desee obtener de panecillos, dar la forma deseada), tapar y dejar en un lugar cálido (horno 30° C) 30 minutos. Precalentar el horno a 180° C hornear durante 25 minutos.



Chapata espelta

Método artesanal (manual)

Mezclar el contenido del paquete con un paquete de levadura en polvo o 20g de levadura fresca. Añada **275 ml.** de agua templada y 2 cucharadas de aceite.

Amasar hasta obtener una bola que no se pegue a los dedos. Colocarla en un cesto para fermentación de masas o bol, cubrir con un trapo húmedo de algodón, dejar reposar 1 hora en un lugar cálido, por ejemplo el horno precalentado a 30°C.

A continuación amasar nuevamente para expulsar el gas sobrante. Colocar la masa en un molde de 26 cm. rectangular, previamente aceitado y cubrirla nuevamente (masa), dejar que leve (leude) otros 45 minutos en un lugar calido (30° C horno). Con un cuchillo bien afilado dibujar una cruz, tallas, etc. en la superficie de la masa (1 cm. de profundidad).

Precalentar el horno a 200° . Poner una bandeja o bol con agua en la parte inferior dentro del horno. Hornear a 180° durante 55 minutos. Hornos con aire o turbo a 160° C.

Panificadoras

Poner 275 a 290 ml. de agua, 2 cucharadas de aceite y el contenido del paquete (Chapata). Agregar 1 ½ a 2 ¼ cucharaditas de levadura en polvo Bio Vegan o 20g de levadura fresca. Seleccionar el programa **Weissbrot** (2) o Schnell (4) y seguir las instrucciones de su panificadora. La duración del programa no debería ser inferior a 2 horas.

Ideas para enriquecer el pan:

- Pan con queso: agregar (2º amasado) 200 g de queso emmental o 125 g de camembert.
- Pan con ajo: agregar (2º amasado) 2 dientes de ajo medianos finamente troceados.
- Pan con aceitunas: agregar (2º amasado) trocitos de aceitunas negras escurridos.
- Pan con manzana: agregar (2º amasado) 130 g de compota de manzana y 1 cucharadita de canela, reducir la cantidad de agua a 150 ml.
- Pan con pasas: agregar (2º amasado) 100g de pasas.
- Sustituir el agua o parte de ella por leche.

Panecillos

Seguir las mismas indicaciones hasta el 2º amasado. Dividir la bola de masa dándoles la forma y tamaños deseados. Dejen reposar nuevamente 30 minutos en un lugar calido (30°C en el horno).

Precalentar el horno a 180° C. Hornear durante 25 minutos (hornos turbo o con aire 160°).

Panecillos en panificadoras.

Poner los ingredientes, seleccionar programa **masas** (Teig) . Al finalizar el programa cortar la masa en 4, 5, etc. piezas (depende del número y tamaño que se desee obtener de panecillos), dar la forma deseada, tapar y dejar en un lugar cálido (horno 30° C) 30 minutos. Precalentar el horno a 180° C. Hornear durante 25 minutos.



Pan payés de trigo

Método artesanal (manual)

Mezclar el contenido del paquete con un paquete de levadura en polvo o 20g de levadura fresca. Añada **350** ml. de agua templada y 1 cucharada de aceite (opcional).

Amasarlos hasta obtener una bola que no se pegue a los dedos. Colocarla en una cesta para fermentación para masas o bol tapada con un trapo de algodón, dejar reposar 30 minutos en un lugar cálido, por ejemplo el horno precalentado a 30°C.

A continuación amasar nuevamente para expulsar el gas sobrante. Poner la masa en un molde rectangular de 26 cm. previamente aceitado, cubrirlo con el trapo de algodón y dejar que leve (leude) otros 45 minutos en un lugar calido (30° C horno). Adornar la superficie pintándola con agua, leche, nata, huevo, esparcir por encima copos de avena, sésamo, lino, etc.

Precalentar el horno a 220°. Poner una bandeja o bol con agua en la parte inferior dentro del horno. Hornear a 220° durante 10 minutos, bajar a 180° y seguir horneando 50 minutos.

Hornos turbo o con aire: 10 minutos a 200° y 50 minutos a 180°.

Panificadoras

Poner 310 a 330 ml. de agua, 1 cucharada de aceite (opcional y reducir la cantidad de agua en 10 ml.) y el contenido del paquete, agregar 1 ¼ a 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo Bio Vegan / Lecker's o 20g de levadura fresca y de 2 a 3 cucharadas de levadura madre Bio Vegan. Seleccionar el programa integral (**Vollkorn**) o **básico**. Seguir instrucciones del manual de uso de su panificadora. Puedes seleccionar un programa rápido, el pan quedará pequeño y denso. Lo ideal es que la masa esté dentro de la panificadora mínimo de 3 horas.

Ideas para enriquecer el pan:

Agregar durante el 2º amasado:

- 1 cucharadita de "Especias pan" .
- ½ cucharada de ralladura de naranja o limón.
- 150 g de jamón serrano en trocitos pequeños.
- 100 de cebolla finamente troceada.
- 1 pimiento rojo troceado.
- 25 g de sésamo, 25 g semillas de lino y 25 g de semillas de girasol.



Diferencia de tamaño entre pan blanco e integral

Pan payés de espelta

Método artesanal (manual)

Mezclar el contenido del paquete con un paquete de levadura en polvo o 20g de levadura fresca. Añada **325** ml. de agua templada. Amasarlos hasta obtener una bola que no se pegue a los dedos. Colocarla en una cesta para fermentación de masas o bol tapada con un trapo de algodón, dejar reposar 30 minutos en un lugar cálido, por ejemplo el horno precalentado a 30°C.

A continuación amasar nuevamente para expulsar el gas sobrante. Poner la masa en un molde rectangular de 26 cm. previamente aceitado, cubrirlo con el trapo de algodón y dejar que leve (leude) otros 45 minutos en un lugar calido (30° C horno). Adornar la superficie pintándola con agua, leche, nata, huevo, esparcir por encima copos de avena, sésamo, lino, etc.

Precalentar el horno a 220°. Poner una bandeja o bol con agua en la parte inferior dentro del horno. Hornear a 220° durante 10 minutos, bajar a 200° y seguir horneando 50 minutos.

Hornos turbo o con aire: 10 minutos a 200° y 50 minutos a 180°.

Panificadoras

Poner 310 a 325 ml. de agua, 1 cucharadas de aceite (opcional y reducir la cantidad de agua en 10 ml.) y el contenido del paquete, agregar 1 ¼ a 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo Bio Vegan / Lecker's o 20g de levadura fresca y de 2 a 3 cucharadas de levadura madre Bio Vegan. Seleccionar el programa integral (**Vollkorn**) o **básico**. seguir instrucciones del manual de uso de su panificadora. Puedes seleccionar un programa rápido, el pan quedará pequeño y denso. Lo ideal es que la masa esté dentro de la panificadora mínimo de 3 horas.

Ideas para enriquecer el pan:

Agregar durante el 2º amasado:

- 1 cucharadita de "Especias pan"
- 25 g de sésamo, 25 g semillas de lino y 25 g de semillas de girasol.
- Sustituya el agua por leche de avena, soja, vaca, etc.
- 75 g de nueces troceadas.
- 75 g de avellanas partidas por la mitad.
- 100 g de pasas de corinto o sultanas.
- 125 g de coco rallado o en copos
- 150 g de germinados al principio, reducir ligeramente el agua.



Payes espelta con germinados

Pan Vital

(omegas 3, vitamina E y aceites esenciales)

Método artesanal (manual)

Mezclar el contenido del paquete con un paquete de levadura en polvo o 20g de levadura fresca. Añada **275** ml. de agua templada. Amasarlos hasta obtener una bola que no se pegue a los dedos. Colocarla en un cesto para fermentación de masas o bol, tapar con un trapo de algodón, dejar reposar 30 minutos en un lugar cálido, por ejemplo el horno precalentado a 30°C.

Amasar nuevamente para expulsar el gas sobrante. Si la masa se pega a los dedos necesita un poco más de harina. Poner la masa en un molde rectangular de 26 cm. previamente aceitado, cubrirlo de nuevo con el trapo de algodón, dejar que leve (leude) otros 45 minutos en un lugar calido (30° C horno).

Hacer cortes en la superficie con un cuchillos bien afilado y como máximo de 1 cm. de profundidad.

Adornar la superficie pintándola con agua, leche, nata, huevo, esparcir por encima copos de avena, sésamo, lino, etc.

Precalentar el horno a 220°. Poner una bandeja o bol con agua en la parte inferior dentro del horno. Hornear a 220° durante 10 minutos, bajar a 200° y seguir horneando 50 minutos.

Hornos turbo o con aire: 10 minutos a 200° y 50 minutos a 180°.

Panificadoras

Poner 290 a 300 ml. de agua, agregar el contenido del paquete y entre 2 a 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo Bio Vegan / Lecker's o 20g de levadura fresca y 3 cucharadas de levadura madre Bio Vegan. Seleccionar el programa integral (**Vollkorn**) o **básico**. seguir instrucciones del manual de uso de su panificadora. Puedes seleccionar un programa rápido, el pan quedará pequeño y denso. Lo ideal es que la masa esté dentro de la panificadora un mínimo de 3 horas.

Ideas para enriquecer el pan:

Agregar durante el 2º amasado:

- Extra vital: 50g de semillas de calabaza.
- 2 zanahorias finamente troceadas o ralladas.
- 150g de muesli y unos 25 ml más de agua.
- 75 g de nueces troceadas.
- 75 g de avellanas partidas por la mitad.
- 100 g de pasas de corinto o sultanas.
- 125 g de coco rallado o en copos
- 150 g de germinados al principio, reducir ligeramente el agua.
- Sustituir el agua por leche.



Pan vital, pan con ajo silvestre, chapata

Pan Integral de espelta

Método artesanal (manual)

Mezclar el contenido del paquete con un paquete de levadura en polvo o 20g de levadura fresca. Añada de **300** a **320** ml. de agua templada.

Amasarlos hasta obtener una bola que no se pegue a los dedos. Colocarla en un cesto para fermentación de masas o bol tapada con un trapo de algodón, dejar reposar 30 minutos en un lugar cálido, por ejemplo el horno precalentado a 30°C.

Amasar nuevamente para expulsar el gas sobrante. Si la masa se pega a los dedos necesita un poco más de harina. Poner la masa en un molde rectangular de 26 cm. previamente aceitado, cubrirlo nuevamente con el trapo de algodón, dejar que leve (leude) otros 45 minutos en un lugar calido (30° C horno).

Hacer cortes en la superficie con un cuchillos bien afilado y como máximo de 1 cm. de profundidad.

Adornar la superficie pintándola con agua, leche, nata, huevo, esparcir por encima copos de avena, sésamo, lino, etc.

Precalentar el horno a 220°. Poner una bandeja o bol con agua en la parte inferior dentro del horno. Hornear a 220° durante 10 minutos, bajar a 200° y seguir horneando 50 minutos.

Hornos turbo o con aire: 10 minutos a 200° y 50 minutos a 180°.

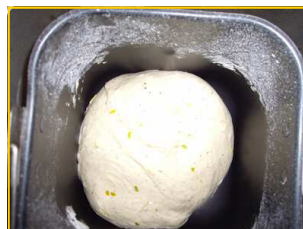
Panificadoras

Poner de 325 ml. de agua, agregar el contenido del paquete en el molde de la panificadora. Añadir entre 2 a 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo Bio Vegan / Lecker's o 20g de levadura fresca y 3 cucharadas de levadura madre Bio Vegan. Seleccionar el programa integral (**Vollkorn**) o **básico**. Puedes utilizar un programa rápido, pero el pan quedará más pequeño y denso. Lo ideal es que la masa esté dentro de la panificadora un mínimo de 3 horas.

Ideas para enriquecer el pan:

Agregar durante el 2º amasado:

- 1 cucharadita de especias pan.
- 100g de cebolla frita bien escurrida y fría.
- 25 g de nueces y 25 g almendras.
- 75 g de arándanos.
- 8 dátiles troceados.
- 1 ¼ harina de algarroba
- 150 g de espelta germinada.
- Sustituir el agua por leche.



Aspecto y forma de la bola de masa en el molde de la panificadora y el pan terminado.

Fotos de panes preparados por el equipo de Conasi con levaduras Bio Vegan.

La cantidad de levadura y agua son variables dependiendo de: temperatura ambiente, temperatura de los ingredientes, aguas duras o blandas, estación (verano, invierno, etc.) modelo de panificadora. ¡¡Encuentra el punto de sabor y textura que más te agrade!!