



PAN DE KEFIR

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 180 C (350 F) y forrar un molde para hornear con papel pergamino.
2. En un recipiente grande, agregar todos los ingredientes y con una cuchara mezclar todo bien. (La masa es bastante pegajosa).
3. Transferir la masa al molde para hornear, y darle la forma ovalada. Agregar encima unas cuantas semillas más.
4. Hornear por 30 minutos, sacar y dejar enfriar unos 10 minutos, antes de cortar y listo para disfrutar con lo que gustes.



Ingredientes:

- 270 g harina integral, (aprox. 1 $\frac{3}{4}$ taza), ver nota
- 1 cucharada colmada de levadura química, ver nota
- 300 g de kéfir natural
- 1/4 taza de semillas de tu preferencia (calabaza, girasol, etc)
- Una buena pizca de sal
- Semillas extras para decorar

Notas:

- *Puedes usar harina integral o harina de trigo para todo uso
- *La Levadura química la puedes sustituir por: mezclar $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio + 1 cucharadita de jugo de limón o vinagre blanco, y luego agregarlo a la mezcla.
- *Guardar a temperatura ambiente hasta por 3 días o en el refrigerador hasta por 7 días. Congelar hasta por 3 meses.