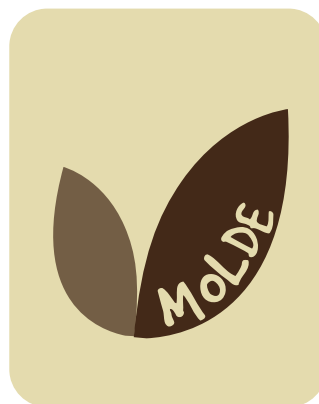


gl Plange


NUEVO
GRANUM
MOLDE

GRANUM

El auténtico legado de la tierra



AB | MAURI



Los consumidores, cada vez más informados y preocupados por llevar una alimentación sana, demandan productos diferenciadores y de valor añadido. Es por esto que los granos ancestrales están ganando cada vez más popularidad, no sólo por sus propiedades nutricionales (considerados “superalimentos” por algunos nutricionistas), sino también por su origen auténtico y natural.

En este contexto y como consecuencia de la continua investigación llevada a cabo por **AB Mauri**, nace la nueva gama **Granum**: El auténtico legado de la tierra.

DIRECTAMENTE DESDE LA NATURALEZA A LA PANADERÍA


El auténtico legado de la tierra

Los **granos ancestrales** son un grupo de cereales y pseudocereales, cuyo origen se remonta miles de años atrás.

A diferencia de otros granos como el maíz, el arroz o algunas variedades de trigo moderno, los granos ancestrales no han sufrido modificaciones selectivas con el paso del tiempo.

Desde el punto de vista del pan, ofrecen una alternativa al trigo moderno, aportando sabores y texturas diferentes, que invitan al consumidor a nuevas experiencias de consumo, llevándoles de vuelta a los orígenes del cultivo de cereales.



**NUEVO
GRANUM
MOLDE**

La gama Granum sigue creciendo para adaptarse a las necesidades de los consumidores de hoy en día. Sin dejar de lado su marcada personalidad, apoyada en los granos ancestrales y en el valioso legado que estos nos han dejado desde sus orígenes, la gama Granum llega ahora con una novedad que encaja perfectamente con el estilo de vida actual.

**CON MASA MADRE
INCORPORADA**

**SIN CONSERVANTES
ARTIFICIALES**



MOLDE

Granum Molde nace pensando en aquellos que quieren cuidarse sin tener que renunciar al placer de disfrutar de un pan de calidad, sabroso y nutritivo, que ofrece un amplio abanico de posibilidades de consumo. Su agradable combinación de semillas y cereales ancestrales, hacen que el pan sea delicioso, ya sea para comerlo solo o acompañando cualquier comida. Tostado es perfecto para disfrutar de un desayuno saludable y, gracias a la consistencia de sus rebanadas, es ideal para preparar sándwiches.

UN PAN AUTÉNTICO Y SALUDABLE... SIEMPRE A PUNTO PARA SER CONSUMIDO!

BENEFICIOS DE LAS SEMILLAS Y CEREALES ANCESTRALES

Granum Molde contiene una mezcla de semillas y cereales, muy apreciados por sus propiedades nutritivas.

Las semillas de lino marrón tienen una elevada cantidad de Omega 3 y poseen vitamina E, muy valorada por su acción antioxidante. Por su contenido en fibra, favorecen el tránsito intestinal.

La chía es una semilla cultivada desde tiempos precolombinos por los aztecas. Contiene el ácido graso esencial alfa-linolénico, de la familia de los Omega-3, que contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

La avena es uno de los cereales más nutritivos y completos, cultivado desde hace siglos. Destaca por su contenido en betaglucanos y minerales (fósforo, potasio, magnesio y calcio).

La cebada, conocida especialmente por su uso en la elaboración de cerveza, está cada vez más presente en la panadería por su aporte de fibra, minerales (potasio, fósforo, magnesio y calcio) y vitamina A.

El mijo es un cereal que aporta fibra, minerales (fósforo, potasio, magnesio) y vitamina B6.



CARACTERÍSTICAS DE GRANUM MOLDE



- ✔ Mix con granos ancestrales y copos para la elaboración de pan de molde y todo tipo de panes especiales blandos.
- ✔ Con masa madre incorporada.
- ✔ Sin conservantes artificiales.
- ✔ Elaborado con harina integral.
- ✔ Sin emulgentes ni estabilizantes.
- ✔ Contiene gran cantidad de semillas (lino marrón, chía, girasol y mijo) y copos (avena y cebada) que, además de ser apreciados por su aporte nutricional, confieren un sabor excelente al pan.
- ✔ La masa es fina y elástica, con buena plasticidad a la hora del formado.
- ✔ Miga consistente, con buena estructura pero de textura suave y cremosa, que funde perfectamente en boca.
- ✔ El pan que se obtiene se caracteriza por su ternura y buena retención de humedad.
- ✔ Aroma intenso y sabor en su justo punto de acidez, aportados por la masa madre.
- ✔ Perfecto para elaborar cualquier tipo de pan tierno, ya sea en formatos de molde más clásicos como en panes rebanados, panecillos, focaccias, bagels, etc.

ALTO CONTENIDO DE FIBRA

BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS Y AZÚCARES

SIN AZÚCARES AÑADIDOS*

FUENTE DE PROTEÍNAS Y MANGANESO

**Contiene azúcares naturalmente presentes.*

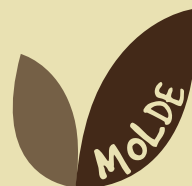
Dosis de uso:
50%

Envase:
Saco de papel
de 15 kg.

Vida útil:
6 meses

Información Nutricional

Valores por 100 g de pan



Valor energético	1.007 kJ / 239 kcal
Grasas	3,61 g
de las cuales saturadas:	0,40 g
de las cuales trans:	0,01 g
Hidratos de carbono	37,59 g
de los cuales azúcares:	2,9 g
Fibra alimentaria	6,0 g
Proteínas	11 g
Sal	1,21 g

Valores medios obtenidos por cálculo y análisis de la receta recomendada.

El perfil nutricional del pan será el indicado siempre y cuando se respete la fórmula recomendada de aplicación.



ESPELTA

La **espelta** (*Triticum spelta*) es una variedad de trigo considerada como el origen de todas las variedades de trigo actuales. No ha sufrido cruces o manipulaciones genéticas por parte del hombre a través de la hibridación y se cree que es el resultado de la hibridación natural entre un trigo silvestre y una herbácea de las montañas del Creciente Fértil y Anatolia. Los primeros indicios de su existencia los encontramos en yacimientos de unos 7.000 años de antigüedad en la zona de Mesopotamia (lo que actualmente conocemos como Irak, Israel y Turquía).

Su expansión por el Mediterráneo fue muy rápida ya que es un cereal muy bien adaptado a los climas duros, húmedos y fríos, característica que lo hace muy resistente. Desde la Edad Media se cultiva en Asturias, Suiza, Austria (Tirol) y el sur de Alemania.

Su cultivo experimentó un retroceso a partir del siglo XIX, motivado en gran medida porque el rendimiento de sus cosechas es menor que el del trigo común. En la actualidad su consumo está en auge, propiciado especialmente por las propiedades nutricionales que se le atribuyen.



PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA ESPELTA

Es un cereal rico en proteínas, que contiene varios aminoácidos esenciales (especialmente lisina, escasa en otros cereales), minerales como el hierro, el fósforo y el magnesio, así como vitaminas, especialmente del grupo B.

CARACTERÍSTICAS DE GRANUM ESPELTA

- ✓ Preparado completo para elaborar pan de espelta.
- ✓ Masa madre incorporada.
- ✓ Elaborado con harina de espelta y copos de espelta.
- ✓ Fácil aplicación.
- ✓ Buena estructura de miga, jugosa y alveolada.
- ✓ Piezas con buen volumen.
- ✓ Aroma intenso.
- ✓ Sabor agradable, con un ligero toque ácido, aportado por la masa madre.
- ✓ Clean label.

Dosis de uso:
100%

Envase:
Saco de papel
de 15 kg.

Vida útil:
6 meses



QUINOA

El nombre de **quinoa** (*Chenopodium quinoa*) tiene su origen en la lengua quechua (kínua o kinuwa) y su significado era el de “grano madre”. La quinoa es un pseudocereal porque, a pesar de no pertenecer a la familia de las gramíneas como los cereales, su procesamiento y comportamiento durante la molienda es igual o similar al de éstos.

La quinoa es uno de los cultivos andinos más antiguos. Se lleva cultivando en los Andes bolivianos, peruanos, ecuatorianos y colombianos, así como en el Altiplano y al nivel del mar en la zona centro sur de Chile desde hace unos 7.000 años.

Los incas ya apreciaban su valor nutritivo, utilizándola como sustituto de la proteína animal y todavía hoy sigue siendo el sustento básico de muchas poblaciones. En la sociedad actual, la quinoa se ha convertido en un alimento muy apreciado. Considerado por muchos nutricionistas como uno de los mejores alimentos de origen vegetal, ha alcanzado la categoría de “superalimento” y su consumo cada vez está más extendido entre la población.



PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA QUINOA

Es una fuente de proteína vegetal de alta calidad. La calidad de las proteínas viene determinada por la composición de los aminoácidos, especialmente por la cantidad de aminoácidos esenciales. Así, la lisina, uno de los aminoácidos esenciales más escasos en los alimentos de origen vegetal, está presente en la quinoa en proporciones que superan significativamente las existentes en los cereales.

La quinoa contiene un porcentaje relativamente alto de minerales, especialmente potasio, fósforo y magnesio. Contiene gran cantidad de vitaminas, entre las que destaca una alta cantidad de vitamina E.

CARACTERÍSTICAS DE GRANUM QUINOA

- ✓ Mix para la elaboración de panes especiales con diferentes variedades de quinoa.
- ✓ Elaborado de harina quinoa y semillas de quinoa blanca, roja y negra.
- ✓ Producto muy tolerante a cualquier proceso.
- ✓ Corteza fina y crujiente.
- ✓ Greña abierta y controlada.
- ✓ Miga blanca esponjosa y muy atractiva, gracias a la combinación de colores que aportan las diferentes variedades de semillas.
- ✓ Sabor agradable, ligeramente dulce.
- ✓ Se obtienen panes realmente diferenciadores, de sabor suave y con matices aromáticos, característicos de la quinoa.
- ✓ Clean label.

Dosis de uso:
50%

Envase:
Saco de papel
de 15 kg.

Vida útil:
6 meses



TEFF

El **teff** (*Eragrostis Tef*) es un cereal de semilla diminuta (1 mm de diámetro), cultivado por pueblos ancestrales de Etiopía, Eritrea, la India y Australia. Es también conocido como Trigo de Etiopía. Se cree que el teff lleva más de 5.000 años cultivándose en la región de Etiopía, probablemente por su rapidez de crecimiento y fácil adaptación a tierras áridas.

La harina de teff se obtiene triturando el grano completo, aportando con ello todas sus propiedades nutricionales, ya que no se desecha ninguna parte del cereal.

Actualmente el teff está ganando popularidad entre los consumidores, especialmente por su alto valor nutricional, muy apreciado por aquellas personas que quieren llevar una dieta equilibrada y practican ejercicio regularmente.



PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL TEFF

A pesar de ser el cereal en grano más pequeño del mundo, su aporte de fibra es muy elevado. El teff es fuente de proteína y contiene un alto nivel de lisina, ácido esencial necesario para el correcto funcionamiento del organismo. El teff destaca por su elevado contenido en minerales: calcio, hierro, magnesio, potasio, fósforo, manganeso y zinc.

CARACTERÍSTICAS DE GRANUM TEFF

- ✔ Mix para la elaboración de panes especiales con teff.
- ✔ Masa madre incorporada.
- ✔ Elaborado con harina de teff y semillas de teff.
- ✔ Producto muy tolerante a cualquier proceso.
- ✔ Admite mayor absorción de agua.
- ✔ Corteza fina y crujiente.
- ✔ Mayor retención de humedad en las piezas.
- ✔ Miga jugosa y muy atractiva a la vista por el moteado de sus diminutas semillas.
- ✔ Aroma exquisito.
- ✔ Sabor agradable, ligeramente ácido.
- ✔ Clean label.

Dosis de uso:
50%

Envase:
Saco de papel
de 15 kg.

Vida útil:
6 meses

Información Nutricional


Valores por 100 g de pan



Valor energético	1.081 kJ / 255 kcal	1.150 kJ / 271 kcal	1.055 kJ / 249 kcal
Grasas	0,93 g	0,83 g	0,7 g
de las cuales saturadas:	0,18 g	0,14 g	0,14 g
Hidratos de carbono	48,94 g	55,3 g	49,96 g
de los cuales azúcares:	< 5 g	< 3,6 g	< 4,60 g
Fibra alimentaria	5,6 g	3,9 g	4,3 g
Proteínas	9,96 g	8,73 g	8,56 g
Sal	1,4 g	1,39 g	1,39 g

Valores medios obtenidos por cálculo y análisis de la receta recomendada.

El perfil nutricional del pan será el indicado siempre y cuando se respete la fórmula recomendada de aplicación.



FUENTE DE FIBRA
FUENTE DE PROTEÍNA
FUENTE DE FÓSFORO
Y MANGANESO

RECETARIO



Pan de Molde
Bagel
Hogaza Rústica tierna
Barra Rústica tierna
Mini Focaccia
Hamburguesa / Hot Dog



Chapata
Baguette Rústica
Hogaza
Pan de Molde



Panecillos
Bastones / Grisines
Galletas
Pan de estilo Payés
Cake



Pan de Molde / Hamburguesas
Payesitos
Pan de Pita
Mini barras

PAN DE MOLDE

Proceso

Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir, formar y colocar en moldes. Si se desea, se puede mojar la pieza con agua y decorar con semillas antes de colocar en el molde.

Fermentar a 28°C durante aprox. 2h.

Cocer a unos 240°C con poco vapor durante aprox. 40 min. Se puede cocer con tapa o sin tapa (clásico pan de molde o molde rústico).

Ingredientes

GRANUM MOLDE	1 kg
HARINA DE TRIGO (180-240W)	1 kg
AGUA	1,2 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	40 g



BAGEL

Ingredientes

GRANUM MOLDE	1 kg
HARINA DE TRIGO (180-240W)	1 kg
AGUA	1,2 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	40 g

Proceso

Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir y formar. Si se desea, se puede mojar la pieza con agua y decorar con semillas antes de fermentar.

Fermentar a 28°C durante aprox. 2 h.

Cocer a unos 220°C con vapor durante aprox. 20 min.





Recetas GRANUM MOLDE

HOGAZA RÚSTICA TIERNA

Ingredientes

GRANUM MOLDE	1 kg
HARINA DE TRIGO (180-240W)	1 kg
AGUA	1,12 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	40 g

Proceso

Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir, formar. Si se desea, mojar la pieza con agua y decorar con semillas o espolvorear con harina antes de fermentar.

Fermentar a 28°C durante aprox. 2h. Practicar un corte central.

Cocer a unos 220°C durante aprox. 40 min.



BARRA RÚSTICA TIERNA

Proceso

Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir, formar y practicar cortes antes de fermentar. Si se desea, mojar la pieza con agua y decorar con semillas o espolvorear harina antes de fermentar.

Fermentar a 28°C durante aprox. 2 h.

Cocer a unos 220°C durante aprox. 35 min.

Ingredientes

GRANUM MOLDE	1 kg
HARINA DE TRIGO (180-240W)	1 kg
AGUA	1,16 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	40 g



MINI FOCACCIA

Proceso

Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir y formar. Si se desea, mojar la pieza con agua y decorar con semillas antes de fermentar.

Fermentar a 28°C durante aprox. 2h.

Cocer a unos 220°C durante aprox. 30 min.

Ingredientes

GRANUM MOLDE	1 kg
HARINA DE TRIGO (180-240W)	1 kg
AGUA	1,3 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	40 g



HAMBURGUESA / HOT DOG

Proceso

Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir, formar y colocar en latas troqueladas. Si se desea, mojar la pieza con agua y decorar con semillas antes de colocar en las latas.

Fermentar a 28°C durante aprox. 2 h.

Cocer a unos 240°C durante aprox. 25 min.

Ingredientes

GRANUM MOLDE	1 kg
HARINA DE TRIGO (180-240W)	1 kg
AGUA	1,16 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	40 g





Recetas GRANUM ESPELTA

CHAPATA

Ingredientes

GRANUM ESPELTA	2 kg
AGUA	1,4 - 1,5 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	50 g



Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Reposo en bloque hasta doblar su volumen.

Estirar la masa y cortar piezas del tamaño deseado.

Fermentar durante unos 40 min.

Practicar cortes, si se desea.

Cocer a unos 220°C con poco vapor, según el tamaño de las piezas.

BAGUETTE RÚSTICA

Ingredientes

GRANUM ESPELTA	2 kg
AGUA	1,3 - 1,4 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	50 g



Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir piezas de aprox. 250 g.

Reposo en bola durante unos 20 min.

Formar baguettes.

Fermentar con poca humedad.

Enharinar y practicar cortes.

Cocer, preferentemente en un punto fresco de fermentación, a unos 210°C durante aprox. 25 min.



HOGAZA

Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Reposo en bloque unos 20 min.

Dividir piezas de unos 600-700 g.

Bolear y reposar unos 15 min.

Aplastar ligeramente.

Fermentar hasta doblar su volumen.

Enharinar y practicar cortes.

Hornear a unos 220°C con poco vapor durante aprox. 45 min.

Ingredientes

GRANUM ESPELTA	2 kg
AGUA	1,3 - 1,4 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	50 g



PAN DE MOLDE

Ingredientes

GRANUM ESPELTA	2 kg
AGUA	1,2 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	70 g
AZÚCAR	100 g
ACEITE	100 g



Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir piezas según tamaño de los moldes.

Bolear y reposar unos 10-15 min.

Formar y colocar en moldes.

Fermentar.

Cocer en horno fuerte con vapor.



Recetas GRANUM QUINOA

PANECILLOS

Ingredientes

GRANUM QUINOA	1 kg
HARINA DE MEDIA FUERZA	1 kg
AGUA	1,2 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	50 g



Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir piezas de unos 100 g.

Bolear y reposar unos 10-15 min.

Formar piezas variadas. Si se desea, rebozar las piezas con semillas de quinoa.

Fermentar hasta un punto óptimo.

Practicar cortes al gusto.

Hornear a unos 200°C con vapor.

Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Reposo en bloque de unos 15 min. a temperatura ambiente.

Estirar la masa con un rodillo hasta obtener un grosor de aprox. 1 cm y cortar tiras al gusto.

Si se desea, rebozar con semillas de quinoa.

Fermentar durante aprox. 20 min.

Hornear con vapor según tamaño de las piezas hasta obtener el color deseado.

BASTONES / GRISINES

Ingredientes

GRANUM QUINOA	1 kg
HARINA PANADERA	1 kg
AGUA	0,9 - 1 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	50 g
ACEITE DE OLIVA	160 g





GALLETAS

Ingredientes

GRANUM QUINOA	1 kg
HARINA PANADERA	1 kg
AGUA	0,5 l
AZÚCAR	600 g
MARGARINA	200 g
HUEVO	200 g
IMPULSOR	20 g



Proceso

Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.

Estirar la masa con un rodillo hasta conseguir un espesor de aprox. 2 mm.

Cortar con marcador según la forma deseada.

Pinchar las galletas.

Hornear a unos 170°C hasta obtener un tostado óptimo.

PAN DE ESTILO PAYÉS

Ingredientes

GRANUM QUINOA	1 kg
HARINA DE MEDIA FUERZA	1 kg
AGUA	1,2 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	50 g



Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Reposo en bloque 10 min. a temperatura ambiente.

Cortar piezas de 600 g – 800 g

Bolear y reposar 10 minutos.

Volver a bolear suavemente y depositar boca abajo sobre telas enharinadas.

Fermentar con poca humedad hasta punto óptimo.

Girar y cocer en horno suave con poco vapor en función del tamaño de las piezas.

CAKE

Ingredientes

GRANUM QUINOA	1 kg
HARINA	1 kg
AZÚCAR	800 g
HUEVO	700 g
ACEITE	600 g
AGUA	200 g
IMPULSOR	20 g



Proceso

Batir todos los ingredientes (menos el aceite) a velocidad media con el accesorio pala durante unos 4 min.

Incorporar el aceite y batir a velocidad media 3 min.

Verter en moldes según tamaño deseado.

Hornear a unos 190° C según tamaño de la pieza.



Recetas GRANUM TEFF

PAN DE MOLDE / HAMBURGUESAS

Ingredientes

GRANUM TEFF	1 kg
HARINA DE FUERZA	1 kg
AGUA	1,12 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	80 g
AZÚCAR	80 g
ACEITE	50 g



Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir piezas según tamaño de los moldes.

Bolear y reposar unos 15 min.

Para elaborar pan de molde: Formar y colocar en moldes. Fermentar hasta punto óptimo. Cocer en horno fuerte con vapor.

Para elaborar hamburguesas: Colocar en lata troquelada y aplastar. Fermentar con humedad alta.

Cocer en un punto alto de fermentación con horno fuerte sin vapor.

Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir piezas de unos 100 g.

Bolear y reposar unos 10 min.

Volver a bolear suavemente y depositar boca abajo sobre telas enharinadas.

Fermentar con poca humedad hasta punto óptimo.

Girar y cocer aprox. a 220°C con poco vapor en función del tamaño de las piezas.

PAYESITOS

Ingredientes

GRANUM TEFF	1 kg
HARINA DE MEDIA FUERZA	1 kg
AGUA	1,2 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	50 g





PAN DE PITA

Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Cortar piezas de unos 80 g.

Bolear.

Reposo en bola hasta doblar su volumen.

Aplanar las bolas hasta obtener aprox. medio centímetro de espesor.

Fermentar a temperatura ambiente unos 15 min.

Hornear a unos 250°C sin vapor durante aprox. 6 min.

Ingredientes

GRANUM TEFF	1 kg
HARINA DE MEDIA FUERZA	1 kg
AGUA	1,2 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	80 g



MINI BARRAS

Ingredientes

GRANUM TEFF	1 kg
HARINA DE MEDIA FUERZA	1 kg
AGUA	1,2 l
LEVADURA FRESCA AB MAURI	50 g



Proceso

Incorporar todos los ingredientes a la amasadora salvo la levadura (que se añade a mitad del amasado).

Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Dividir piezas de unos 100-150 g.

Bolear y reposar unos 15 min.

Formar barritas.

Fermentar hasta punto óptimo.

Practicar cortes.

Hornear a unos 220°C con vapor durante aprox. 25 min.



DESDE HACE MILES DE AÑOS,
EL CULTIVO DE LA TIERRA NOS OFRECE
GRANOS Y SEMILLAS QUE CONSERVAN SUS PROPIEDADES,
INALTERADAS POR EL PASO DEL TIEMPO.

EL AUTÉNTICO LEGADO DE LA TIERRA
LLEGA AHORA DE LA MANO DE GRANUM:
DESDE LA NATURALEZA HASTA SUS ELABORADOS.

AB | MAURI

C/ Levadura, 5 - 14710 Villarrubia - Córdoba
Tel. 902 460 677 - 957 327 001 - pedidos@abmauri.com

www.abmauri.es   