

# Bollos de avena tostada

Estos deliciosos bollos, hechos con ingredientes naturales de primera calidad, pueden servirse para el almuerzo o la cena.



**Rinde para:** 8 bollos. Rinde para 1 molde redondo de 23 cm (9 pulgadas). Si tienes nuestro juego de accesorios Shelf Kit, duplica la receta para hacer 16 bollos en 2 moldes redondos para pastel de 23 cm (9 pulgadas).

**Tiempo:** Unas 5 horas en total.



## Masa

Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Avena arrollada, tostada	1¼ tazas	100	10
Agua hirviendo	½ taza + 2 cucharadas	139	4,5
Leche fría	½ taza	113	4
Mantequilla sin sal	4 cucharadas	50	2
Huevo	1	50	1,8
Miel	2 cucharadas	40	1
Harina panadera	2½ tazas	300	20
Harina de trigo integral	½ taza	60	4
Sal	1¼ cucharaditas	7	0,3
Levadura instantánea	1½ cucharaditas	5	0,2

## Baño de huevo

Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Huevo	1	50	1,8
Agua	2 cucharadas	30	1
Avena arrollada (opcional)	1 cucharada	5	0,18

**Equipos:** Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor; bandeja para hornear; molde redondo de 23 cm (9 pulgadas); si vas a duplicar la receta en dos moldes redondos, necesitarás el juego de accesorios Shelf Kit de Brød & Taylor. Se recomienda una batidora de pedestal para el amasado.

**Tostar la avena.** En una bandeja para hornear, tuesta la avena durante 10 minutos a 176 °C (350 °F).

**Ablandar la avena.** Echa la avena en un tazón grande o en el tazón de una batidora de pedestal. Viértete el agua hirviendo y déjala reposar a temperatura ambiente durante 10 minutos.

**Preparar el Fermentador.** Monta el Fermentador y echa aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza de agua en la bandeja. Ponlo en modo "Fermentador" y configúralo a 29 ° C (85 °F) para todos los tiempos de leudado en esta receta.

**Echar los siguientes cuatro ingredientes.** Echa la leche fría a la mezcla de avena y revuelve rápido para hidratar la avena. Luego, añade el huevo, la miel y la mantequilla. Revuelve bien.

**Añadir los dos tipos de harina.** Añade los dos tipos de harina, la sal y la levadura. Mezcla todos los ingredientes hasta que no queden partes de harina seca en el tazón.

**Hacer un preleudado de la masa.** Pon el tazón con la masa en el Fermentador y déjala preleudar (autólisis o reposo) durante 1 hora.

**Amasar la masa.** Retira el tazón del Fermentador y amasa la masa a mano sobre una cubierta enharinada muy ligeramente o utilizando una batidora de pedestal con el gancho amasador. Si vas a amasar a mano, tomará de unos 7 a 10 minutos conseguir una masa lisa y elástica. Evita echar más harina sobre la superficie de trabajo, sino los bollos podrían terminar más secos y densos. Si vas a amasar con una batidora de pedestal, tomará unos 5 minutos. Amasa hasta que la masa limpie las paredes del tazón y esté ligeramente pegajosa, pero no mucho.

**Hacer el primer leudado de la masa.** Lava y enaceita ligeramente un tazón que tenga el espacio suficiente para que la masa duplique su tamaño. Vuelve a poner la masa en el Fermentador durante 1 hora más. Durante este leudado, duplicará su volumen.

**Dividir la masa.** Vuelca la masa leudada sobre una cubierta ligeramente enharinada y divídela en ocho porciones iguales. Forma bolitas con las porciones y ponlas en un molde para pastel redondo de 23 cm (9 pulgadas) ligeramente enmantequillado. Si quieres, también puedes forrar el fondo enmantequillado del molde con papel vegetal.

**Hacer el leudado final.** Pon los bollos nuevamente en el Fermentador y déjalos leudar durante 1 hora más. Una vez leudados, se tocarán entre sí. Pasado el minuto 30 de este último leudado, precalienta el horno a 190 °C (375 °F) con la rejilla puesta en el medio. Mezcla el huevo con las 2 cucharadas de agua, revuelve bien y ponlo a reservar. En otro tazón pequeño, reserva 1 cucharada de avena arrollada.

**Prepararte para hornear.** Después de la última hora del leudado final, pon los bollos en la cubierta. Pincela ligeramente cada bollo con el baño de huevo y espolvoréales un poco de avena arrollada por encima.

**Hornear los bollos.** Ponlos en el horno precalentado y hornéalos de 25 a 30 minutos o hasta que estén dorados y su temperatura interna sea de 90 °C (195 °F). Retíralos del horno y déjalos enfriar durante 5 minutos antes de sacarlos del molde. Déjalos enfriar sobre una rejilla por lo menos durante 10 minutos. Disfruta de estos bollos mientras todavía están un poco calientes.

