COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Cómo Preparar Masa Madre Activa en Casa para un Pan Casero Perfecto

Receta para 250 gramos de masa madre activa

Preparación: 15 min
Total: 168 h
Dificultad: Media

INGREDIENTES

- [ ] 100 gramos Harina de trigo integral
- [ ] 100 ml (a temperatura ambiente) Agua

PREPARACIÓN

1. Día 1: En un frasco de vidrio limpio, mezcla 50 g de harina integral con 50 ml de agua hasta obtener una masa homogénea y pegajosa. Cubre el frasco con un paño limpio y deja reposar a temperatura ambiente durante 24 horas.

2. Día 2: Observa la mezcla. Es normal que todavía no tenga burbujas visibles. Añade 50 g de harina y 50 ml de agua, mezcla bien y vuelve a cubrir. Deja reposar 24 horas más.

3. Día 3: La masa debería empezar a mostrar algunas burbujas pequeñas y un aroma ligeramente ácido. Descarta la mitad de la masa y alimenta con 50 g de harina y 50 ml de agua. Mezcla y deja reposar otras 24 horas.

4. Día 4-5: Repite el proceso de descartar la mitad de la masa y alimentar diariamente con la misma cantidad de harina y agua. La masa comenzará a duplicar su tamaño en 4-6 horas después de alimentarla, señal de que tu masa madre activaestá lista para usarse.

5. Día 6-7: Una vez que tu masa madre es vigorosa y burbujeante, puedes utilizarla para hornear pan o guardarla en el frigorífico, alimentándola una vez a la semana para mantenerla activa.