



Los **Bastones de pan** con salvado y sésamo son otra forma de [comer pan](#), una elaboración casera y muy sencilla, pero lo mejor, nutritiva y saludable, el problema puede ser que como gustarán a toda la familia, deberás animarles a que colaboren en la 'manualidad' de darles forma.

Si normalmente hacéis pan casero, o algo más sencillo como las galletas, ya sabéis que hacer estos **Bastones de pan con salvado y sésamo** será como un juego. Si es la primera vez que los vais a preparar, adelante, que repetiréis.

Ingredientes

250 gramos de harina integral, 220 gramos de harina panificable, 30 gramos de salvado de avena, 40 gramos de [semillas de sésamo](#), 8 gramos de levadura fresca, 8 gramos de sal, 300 gramos de agua, aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Mezcla las harinas y el [salvado de avena](#), si haces la masa a mano o con una amasadora sin cuchillas, puedes añadir también las semillas de sésamo, las añadimos casi al final del amasado para que se queden enteras en su mayoría.

Pon estos ingredientes secos en un cuenco amplio o en el recipiente de la amasadora, y disuelve la [levadura para pan](#)

frotándola con la harina, con la yema de los dedos, o en medio vaso de agua tibia. Incorpora el agua a la harina y también la sal. Amasa durante 6 u 8 minutos, dependiendo de si lo haces a mano o con la máquina, hasta obtener una masa homogénea, comedidamente elástica, entonces haz una bola y déjala reposar en un cuenco untado previamente con aceite de oliva virgen extra. Debe realizar la fermentación en un lugar cálido (20-23° C) y sin corrientes de aire, hasta que doble su volumen, una hora aproximadamente.

Pasado este tiempo, dispón la masa en la mesa de trabajo y ve cortando porciones con una [rasqueta de panadero](#) y haciendo los bastones ([grisines](#), [palitos](#) o [colines](#)) del tamaño y grosor que desees, claro, algo más finos de los que esperes como resultado final, pues en el segundo reposo y horneado crecerán. Para hacer los bastones, haz rodar la masa sobre la mesa de trabajo con las dos manos, estirando hacia los extremos y procurando que en toda su longitud tengan un grosor homogéneo.

Ve disponiendo la masa formada en las bandejas de horno cubiertas con tela de cocción, necesitarás dos o tres bandejas. Cubre con el paño del pan para que reposen otros 30-45 minutos. Mientras tanto, precalienta el horno a 200° C con calor arriba y abajo.

Hornea los **Bastoncitos de pan con salvado y sésamo** durante 18-20 minutos, puedes ir comprobando si están crujientes tocándolos. Estos bastones pueden hacerse totalmente crujientes o manteniendo un poco tierno el interior, hay gustos para todo, así que es cuestión de jugar con el tiempo del horno.

Una vez que retires estos palitos de pan del horno, pásalos a una rejilla para que se enfríen y después guárdalos en un recipiente o bolsa de pan que conserve su textura