

PAN DE MOLDE CON SEMILLAS Y NUECES -GLUTENFREE-

Ingredientes

400 gr. Almidón de maíz 400 gr. Harina de arroz 300 gr. Fécula de yuca / mandioca (se puede reemplazar por fécula de papa / chuño 250 gr. Mix de harina 90 gr. Harina de trigo sarraceno
50 gr. Leche en polvo 10 gr. de sal rosada 1 cda. de té de goma xantica o xantana 1 cda. de polvo leudante 50 cc. Aceite de oliva 1 huevo entero 50 gr. Mix de semillas (lino, chia, sambo, sésamo)
50 gr. de almendras o nueces picadas 1 cda. de miel 10 gr. Levadura 260 cc de agua tibia

Preparación de Harina Mix sin gluten (1 kilo)

1. Se lava y seca muy bien un frasco, para evitar la contaminación cruzada con el trigo
2. El primer ingrediente que se pone en el frasco es los 300 gramos de harina de arroz, luego los 400 gramos de harina de maiz y finalmente los 300 gramos de fécula de mandioca o yuca.
3. Se cierra el frasco y se mueve muy bien por alrededor de tres minutos... es un excelente ejercicio para los brazos =)
4. Poner rotulo con fecha de expiración. La fecha va a ser la fecha de expiración mas cercana de uno de los tres productos que utilizaste para tu mix.

Preparación del Pan de Molde con Semillas y Nueces

1. Empezamos activando la levadura seca. Pongo la levadura en un bowl, agrego el agua tibia y 1 cucharada de miel para aportar elasticidad al pan. La dejo en un costado, mientras mezclo mis ingredientes.
2. En la batidora se ponen los 250 gr. del mix de harina, 90 gr. de harina sarraceno, los 50 gr de la leche en polvo, la cucharadita de polvo leudante, la goma xantica, los 10 gramos de sal rosada, la mitad del mix de semillas. Coloco la lira y empiezo a mezclar a velocidad baja. Subo un tanto la velocidad y agrego los huevos, la levadura ya activada, el agua y los 50 cc de aceite de oliva. ¡La masa se va a ver un poco liquida... así mismo es! SIGAMOS =)
3. Coloco la mezcla en un molde antiadherente, le agrego las nueces o almendras y tapo para que leude. Depende mucho del clima, pero lo normal es que en 30 minutos haya leudado al filo del molde.
4. Cuando ya leudo, llevo al horno precalentado a 180 grados por 40-50 minutos
5. Pruebo con un cuchillo fino que este listo, desmoldo y dejo enfriar. **¡A comer el super healthy, delish y esponjoso pan de molde!**