

Pan de miel con chía libre de gluten



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas. semillas de chia + 3 cucharadas agua hirviendo
- 3/4 taza de agua tibia
- 4 cucharaditas de levadura seca activa
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de harina de arroz integral, más más para quitar el polvo
- 1 taza de harina de quinoa
- 1/2 taza de fécula de papa
- 1/2 taza de harina de avellana o harina de almendra
- 1 cucharada. semillas de sésamo
- 2 cucharadas. semillas de calabaza
- 1 cucharada. semillas de cáñamo
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas. miel

PREPARACION:

- En el tazón pequeño combine las semillas de chia y el agua hirviendo. Dejar de lado.
- En otro tazón, combine el agua tibia, el azúcar y espolvoree con la levadura. Deje reposar hasta que esté espumoso, de 5 a 10 minutos, luego revuelva para combinar.
- En el cuenco de una batidora eléctrica equipada con un accesorio de paleta, mezcle las harinas, el almidón de patata, la sal y las semillas. Agregue lentamente la mezcla de levadura, los huevos, la mezcla de semillas de chia y la miel. Aumente la velocidad a medio-bajo y amase durante 1 a 2 minutos. Transfiera la masa a un molde de pan. Espolvorea la parte superior con un poco de harina de arroz integral y semillas. Cubra con una envoltura de plástico y deje que la masa se eleve a temperatura ambiente hasta que duplique su tamaño, aproximadamente 1 hora.
- Precalentar el horno a 400 ° F (200 ° C). Hornee el pan durante 10 minutos y luego reduzca el fuego a 350 ° F (180 ° C) y hornee hasta que el pan esté dorado, 30 minutos más.
- Deje enfriar completamente en las rejillas de alambre antes de cortar y servir.

Crédito: Yelena Strokin (<http://www.melangery.com>)