



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://youtu.be/uEaHLM-8VQQ>

Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 sobre de levadura de panadería seca sin gluten | 80 g de miel |
| 200 g de harina de arroz integral sin gluten | 3 huevos |
| 160 g de almidón de tapioca sin gluten | 2 cucharaditas de vinagre de manzana |
| 160 g de maicena sin gluten | 500 ml de agua caliente |
| 25 g de harina de patata sin gluten | Semillas de chía. |
| 1 cucharada de goma xanthana | |
| 2 cucharaditas de sal | |
| 50 g de leche en polvo | |
| 45 g de mantequilla | |



Lo primero que tenemos que hacer es poner la levadura de panadería seca sin gluten en un vaso y echar agua caliente para que se vaya hidratando y reservar mientras preparamos el resto de ingredientes.



Ponemos en un bol de cristal 200 g de harina de arroz, 160 g de almidón de tapioca sin gluten, 160 g de maicena sin gluten. Añadimos 25 g de harina de patata, 1 cda. de goma xanthana, 2 cdt. de sal, 50 g de leche en polvo y lo mezclamos todo bien con la ayuda de una lengua.



En otro bol de cristal ponemos 45 g de mantequilla a temperatura ambiente para que se pueda trabajar bien, añadimos 80 g de miel y lo mezclamos todo. Nosotros nos ayudamos de una batidora de varillas, pero podéis hacerlo igual con una varilla de mano.



Añadimos 3 huevos y lo seguimos batiendo hasta conseguir una mezcla homogénea.



En este momento añadimos 500 ml de agua y 2 cdt. de vinagre de manzana a la mezcla.



Ahora viene lo más importante, incorporar poco a poco la mezcla de ingredientes secos del paso 1 con la mezcla líquida que hemos preparado en el segundo bol y batimos muy bien para que no se formen grumos.



Una vez terminado añadimos la levadura de panadería seca sin gluten que habíamos reservado y terminamos de batir bien hasta que la mezcla tenga una textura uniforme y veamos que ha espesado.



El siguiente paso es preparar los moldes y para eso untamos mantequilla con ayuda de nuestras manos para que la masa no quede pegada. A continuación vertemos la masa y la distribuimos por el molde para que tenga un nivel uniforme.



Para darle un toque especial, en uno de los dos panes hemos puesto semillas de chía sin gluten por encima al gusto de cada uno pero puedes utilizar semillas de amapola, sésamo... ¡Hay muchísimas posibilidades!



Dejamos reposar la masa durante 1 hora para que crezca, después lo metemos en el horno 50 minutos a 180 grados. Una vez cocinado sácalo del horno y no olvidéis esperar a que se enfríe para desmoldarlo.



Una vez frío ya tenemos nuestro pan de molde super esponjoso listo para comer. ¡Ni se os ocurra tirar nada si no os lo coméis todo! Os recordamos nuestro artículo sobre cómo conservar pan sin gluten.

<http://www.glotonessingluten.com/informacion-gluten-celiaquia/conservar-pan-sin-gluten-una-guia-basica/>



glotoness
sin gluten