

PAN DE ALMENDRAS Y SEMILLAS

Puedes preparar la harina de almendras, triturando almendras enteras en una juguera o procesadora de alimentos.

En algunas tostaderías, puedes encontrar almendras imperfectas (o picadas), que son más baratas y perfectas para hacerlas harina.

Ingredientes

- 2 tazas de harina de almendras
- ½ taza de linaza molida
- ½ taza de semillas de chía
- ¼ taza almendras picadas
- ¼ taza de psyllium husk
- 1 ½ cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharada de semillas de zapallo (para decorar)
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- ⅓ taza de agua

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bowl combinar la harina de almendras, linaza molida, chía, almendras picadas, Psyllium husk, polvos de hornear y sal.
3. Por separado batir los huevos, leche vegetal y aceite de coco. De a poco, ir incorporando la mezcla a los ingredientes secos.
4. Si la masa queda muy húmeda, agregar más harina de almendra. Si es muy seca, agregar leche vegetal.
5. Engrasar o cubrir de papel para hornear un molde rectangular para pan (21 x 11 cm aproximadamente). Colocar la masa en el molde y espolvorear las semillas de zapallo.
6. Hornear por 35-45 minutos. Chequear con un mondadientes si sale seco. Si no está listo y se está dorando mucho, cubrirlo con papel para hornear o aluminio por encima y continuar horneando hasta que esté listo.
7. Una vez listo, sacar del horno y dejar enfriar. Remover del molde y rebanar. Puede mantenerse en el refrigerador hasta por una semana. También se mantiene bien en el freezer.