

PAN KETO DE ALMENDRAS, LINAZA Y MARAVILLA



Ingredientes

- 2 tazas de linaza (preferentemente rubia o golden)
- 1 taza de semillas de maravilla o girasol
- ½ taza de almendras
- ½ taza de harina de almendras
- 2 cdas de harina de coco
- 2 cdas de psyllium husk (opcional)
- 1 cdta de polvos de hornear
- 1 cdta de sal de mar
- ½ cdta de bicarbonato de sodio
- 1 cdta de vinagre de sidra de manzana
- 1 ½ tazas de agua

TIP: Agrega ½ taza de semillas de maravilla a la mezcla de pan para que tengas pedacitos enteros en tu pan. También puedes usar un poco más para poner encima como decoración antes de hornear.

Preparación

1. En una juguera o procesadora de alimentos triturar las 2 tazas de linaza, 1 taza de semillas de maravilla y ½ taza de almendras hasta que quede como harina. Esta combinación se llama LSA por sus siglas en inglés (linseed, sunflower and almond)
2. En un bowl grande, mezclar muy bien el LSA con la harina de almendras, harina de coco, Psyllium husk, polvos de hornear, bicarbonato de sodio y sal.
3. En medio del bowl hacer un hoyo para agregar el agua y la sidra de manzana. Con una espátula mezclar todo, asegurándose que toda la masa este humedecida por el agua.
4. Colocar la masa en el molde y aplastar con la espátula para asegurarse que la base quede bien rellena de masa. Dejar reposar unos 15 minutos.
5. Mientras tanto, precalentar el horno a 170°C y preparar un molde de pan para hornear de aproximadamente 21 x 11 cm.
6. Hornear por 50 – 60 minutos. Chequear con un mondadientes si sale seco.
7. Una vez listo, sacar del horno y dejar enfriar. Remover del molde y rebanar.