

PAN DE HARINA DE COCO Y ALMENDRAS



Ingredientes

- 1 taza de harina de coco
- 1 taza de harina de almendras
- 1/3 taza de Psyllium Husk o harina de linaza
- 2 cdas de semillas de chía
- 2 cdas de polvos de hornear
- 1 cdta de sal
- 2 ¼ tazas de agua tibia
- 2 cdas de vinagre de sidra de manzana

TIP: Si usas harina de linaza en vez de psyllium husk, puede ser necesario congelar el pan rebanado y tostar antes de servir.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C. Preparar un molde de pan pequeño, forrándolo con papel para hornear.
2. Mezclar la harina de coco, almendras y linaza con las semillas de chía, polvos de hornear y sal.
3. Agregar el vinagre de sidra de manzana y el agua tibia. Combinar bien y amasar con las manos hasta poder formar una pelota con la masa.
4. Dejar reposar a temperatura ambiente por 10 minutos para permitir que la fibra absorba todo el líquido. La masa debe ser suave, elástica y un poco húmeda, pero debe poder mantenerse unida.
5. Colocar la masa en el molde, sin presionar mucho. La masa no contiene gluten, por lo tanto no va a subir, y mantendrá la forma que se le dé. Si se presiona mucho, será mas densa.
6. Hornear por aproximadamente 60 minutos a fuego alto. Si queda húmeda por dentro tostar. Puede ser refrigerada o rebanada y congelada para que dure más tiempo.