

PÃO DE SEMENTES SEM GLÚTEN / PALEO



CONFEÇÃO

- * Lâmina amassar/triturar. No copo bem seco coloque as sementes de linhaça, trigo serraceno e girassol. Insira o cesto para reduzir a capacidade da taça (forrei o cesto por fora com 1 folha de papel vegetal para isolar o cesto, uma vez que é perfurado - opcional), pulverize 1 minuto/vel 13, e depois 4 minutos na Vel 12. Retire e reserve.
- * Coloque no copo a água e o fermento e aqueça 2.30 minutos/40º/vel 1.
- * Junte o azeite, a farinha de sementes reservada, a farinha de araruta ou fécula de batata, o polvilho doce, a goma xantana (ou psyllium para versão paleo) e o sal e programe P1 massas.
- * Forre a forma com papel vegetal, verta a massa para a forma. Alise com uma espátula e coloque sementes a gosto por cima. Deixe levedar cerca de uma hora ou até dobrar de volume em local morno ou abrigado.
- * Quando estiver levedado, pré-aqueça o forno a 180 º, coloque um tabuleiro com água no fundo do forno e coza o pão, por cerca de 45/50 minutos (este tempo varia de forno para forno, no meu demorou quase o dobro).
- * Depois de cozido, retire da forma e deixe arrefecer numa grelha antes de cortar.

INGREDIENTES

- 50 GR DE LINHAÇA
- 75 GR DE TRIGO SARRACENO
- 75 GR DE SEMENTES DE GIRASSOL
- 40 GR DE FARINHA DE ARARUTA (OU FÉCULA DE BATATA)
- 200 GR DE POLVILHO DOCE
- 350 GR DE ÁGUA
- 20 GR DE FERMENTO FRESCO
- 30 GR DE AZEITE (APROX. 20 ML)
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 2 COLHERES DE CAFÉ MAL CHEIAS DE GOMA XANTANA (PSYLLIUM PARA VERSÃO PALEO)
- MISTURA DE SEMENTES PARA POLVILHAR (OPCIONAL)