

PÃO DE AVEIA, SERRACENO E ALFARROBA (PALEO, VEGAN, SEM GLÚTEN)



INGREDIENTES

- 150 GR FARINHA DE AVEIA SEM GLÚTEN
- 100 GR FARINHA DE TRIGO SERRACENO
- 20 GR FARINHA DE ALFARROBA
- 30 GR FÉCULA DE BATATA
- 75 GR POLVILHO DOCE
- 1 C. SOPA MEL MAL CHEIA
- 1 C. CAFÉ DE SAL
- 1 C. SOPA AZEITE
- 1 SAQUETA FERMENTO (USEI CONDI)
- 1 C. CHÁ PSYLLIUM - (USEI GOMMA XANTANA)
- 340 ML ÁGUA
- SEMENTES A GOSTO OU AVEIA EM FLOCOS (OPCIONAL)
- (+ UMA DAS FARINHAS Q.B.)

CONFEÇÃO

1. . Coloque a água, o mel, o azeite e o fermento. Programe vel 2, 35 graus, 2 minutos.

2. . Acrescente as farinhas e no fim o sal. Programe P1 até ao fim, inclusivé os 40 minutos de levedação. Programe manualmente mais 20 minutos, à mesma temperatura.

3. . Retire a lâmina, acrescente a goma xantana ou psyllium e envolva com uma espátula.

4. . Polvilhe com uma das farinhas utilizadas (+/- 30 gr), até atingir a consistência ideal, preferencialmente farinha aveia, fécula de batata ou polvilho doce e envolva. Se achar a massa muito líquida, repita este último passo, até conseguir uma massa pesada e difícil de envolver, mas sem humidade excessiva.

5. . Coloque numa forma de pão preferencialmente pequena (se a sua forma for muito comprida, dobre a receita), polvilhe com sementes a gosto e tape com um pano. Deixe levedar em sítio quente por uma hora.

6. . Leve ao forno pré aquecido a 180°C por +/- meia hora.

7. . Convém deixar arrefecer antes de fatiar...

9. Notas:

10. Para receita Vegan, substituir o mel por açúcar mascavado/côco e usar goma xantana.

11. Para receita Paleo, usar phsyllium e não goma xantana.
