

# PÃO DE GRÃO DE BICO COZIDO - SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



## INGREDIENTES

- 1 E 1/2 CHV AVEIA EM FLOCOS FINOS (PULVERIZEI)
- 1 E 1/2 CHV ARARUTA OU POLVILHO DOCE (FOI O QUE USEI)
- 2 COLHERES SOPA FARINHA DE LINHAÇA (OPCIONAL, USEI)
- 2 COLHERES SOPA AÇÚCAR MASCADO (OU OUTRO, MAS NÃO ADOÇANTE)
- 2 COLHERES SOPA FERMENTO BIOLÓGICO SECO INSTANTÂNEO (USEI 1 SAQUETA DE FERMIPAN)
- 1 COLHER CHÁ SAL
- 2 COLHER CHÁ GOMA XANTANA (OPCIONAL, USEI)
- 6 OVOS
- 1 CHV ÁGUA (FOI O QUE USEI) OU LEITE VEGETAL
- 2/3 CHV ÓLEO DE GIRASSOL (USEI 150 ML AZEITE)
- 2 CHV GRÃO-DE-BICO COZIDO (USEI DE LATA)
- (CHV = CHÁVENA DE 250 ML)

## CONFEÇÃO

1. Numa bacia grande coloque todos os ingredientes secos e misture com um fuet (batedor de arame) ou colher de pau e reserve.
2. . Na taça coloque o acessório de amassar/triturar, todos os líquidos (os ovos, a água, o óleo ou azeite) e o grão-de-bico cozido. Triture por 30 segundos, na vel 12.
3. . Bata os líquidos por 8 minutos, na vel. 8.
4. . A esta mistura junte os ingredientes secos. Programe vel. 8, por 30 segundos ou até obter uma massa homogênea.
5. . Coloque a massa em uma forma de pão untada e enfarinhada, eu forrei apenas com papel vegetal.
6. . Deixe a massa descansar, por cerca de uma hora, num localquentinho da cozinha, pode ser dentro do microondas ou do forno quente e desligado. Coloque também um pirex com água quente (vai ajudar a massa a duplicar de volume).
7. . Quando estiver quase a terminar este tempo, pré-aqueça o forno a 180º C.
8. Depois de ter aquecido o forno e do pão crescido coloque a forma dentro do forno (mantendo o pirex com água) e asse por aproximadamente 30 minutos (no meu demorou 50! , pelo que depende dos fornos).
9. Deixe amornar para retirar o pão da forma e deixe o pão sobre uma grade para esfriar de maneira mais uniforme.
10. Espere até arrefecer por completo para depois cortar. (Eu não tenho conseguido, porque gosto dele morninho!)

12. Nota: Aconselho a fazer só metade da receita, se a sua forma de pão for pequena.

---

13. Fonte: "Amor pela comida por chefe Susan Martha"

---

---