

BOLINHAS DE PÃO SEM GLÚTEN E SEM FERMENTO



CONFEÇÃO

1. Esta é uma receita de Bolinhas de Pão sem glúten e sem fermento (não precisa de levedar), sem laticínios, sem ovos, sem frutos secos...
2. Pode duplicar as quantidades e fazer 10 ou 12 bolinhas de uma vez só!
4. Ligue o forno a 190°C.
5. Num recipiente, junte 130 ml de água morna, a fibra de psyllium e as sementes de chia (ou linhaça moída). Reserve.
6. Coloque na taça a lâmina de amassar e junte as farinhas, o sal e o bicarbonato de sódio. Envolve os secos na Vel 5, 30 segundos.
7. Adicione às farinhas o mel (ou açúcar), o azeite e o vinagre de sidra e a restante água morna e programe P1 massas, sem levedar.
8. Raspe as paredes da taça e junte as sementes de chia (ou linhaça) e a fibra de psyllium hidratados. Programe Vel. 2 por 10 minutos.
9. Humedeça as mãos com um pouco de água ou azeite e forme bolinhas. Coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal. Faça uma cruz com uma faca (ou apenas um corte longitudinal) em cada uma das bolinhas e, se desejar, coloque umas sementes por cima, eu usei sésamo.
10. Leve ao forno a 190°C durante 20-30min. Deixe arrefecer numa grelha, preferencialmente.

INGREDIENTES

- (PARA 6 PÃEZINHOS)
- 50 GR FARINHA DE MILHO (OU DE TRIGO SARRACENO)
- 120 GR FARINHA DE AVEIA
- 30 GR POLVILHO DOCE (OU FARINHA DE ARARUTA OU FUBÁ DE MANDIOCA)
- 3/4 GR SAL MARINHO
- 1 GR BICARBONATO DE SÓDIO
- 150 + 130 GR ÁGUA MORNA
- 12 GR FIBRA DE PSYLLIUM
- 30 GR SEMENTES DE CHIA (OU LINHAÇA MOÍDA)
- 5 GR MEL (OU OUTRO ADOÇANTE)
- 5 GR AZEITE
- 5 GR VINAGRE DE SIDRA