



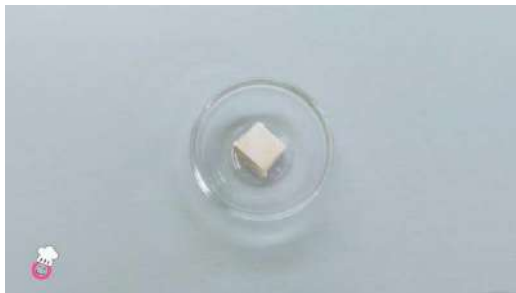
Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=W0e2nkSRCgw&feature=youtu.be>

Ingredientes:

450 gramos de agua templada
30 gramos de aceite de oliva virgen extra
30 gramos de miel o sirope de agave
1 huevo mediano
15 gramos de levadura fresca
450 gramos de harina panificable sin gluten
60 gramos de trigo sarraceno
60 gramos de maicena
1 cucharadita y media de sal

glotoness
sin gluten



Disolvemos 15 gramos de levadura fresca en un poco de agua tibia y dejamos reposar. Pronto verás que se forman unas burbujitas. ¡Eso es bueno!



Batimos un huevo mediano y añadimos aceite de oliva virgen extra y sirope de ágave.



Mezclamos 450 gramos de harina panificable sin gluten, 60 gramos de trigo sarraceno y 60 gramos de maicena.



Ponemos los ingredientes húmedos en el molde de la panificadora: mezcla de huevo, aceite y sirope a la panificadora. Añadimos la cucharadita y media de sal y el resto de los 450 mililitros de agua que ha sobrado de la levadura. Agregamos los ingredientes secos: mezcla de harinas sin gluten y ponemos la levadura disuelta. Es muy importante hacerlo en este orden para que la levadura no toque los ingredientes húmedos.



Metemos el molde en la panificadora y usamos el programa 9 (en casi todas las panificadoras el 9 es el especial para pan sin gluten).

El proceso es el siguiente: primero la panificadora amasa, luego deja un rato de "levado". Vuelve a amasar y vuelve a "levar". Y de nuevo, "leva".

Entre proceso y proceso sonará un "beep". Una vez que el pan haya aumentado su volumen, haya "levado", comenzará a cocer nuestro pan sin gluten. ¡Es muy importante que antes del último levado quitemos las barillas con mucho cuidado!

Una vez cocido, tienes que dejar reposar una hora dentro de la panificadora.

¡Y listo!