

Pan de quínoa altamente proteico

INGREDIENTES:

- 2 1/2 cucharaditas de levadura seca activa
- 1 1/2 tazas de agua, aproximadamente 90 grados
- 2 cucharadas de miel
- Harina de garbanzo / garbanzos de 4 oz
- 4 onzas de harina de quinoa
- 3.5 oz de harina de sorgo
- 5.5 oz de almidón de papa
- 2 cucharaditas de goma de xantano
- 1 cucharadita de sal marina fina
- 3 huevos grandes, a temperatura ambiente
- 3 cucharadas de aceite de almendras (u otro aceite con sabor ligero)
- 2 cucharadas de quinoa blanca cruda (opcional)
- 2 cucharadas de semillas de girasol crudas (opcional)
- 1 cucharada de semillas de amapola (opcional)



PREPARACION:

- Bate la miel en agua tibia y agrega levadura. Deje reposar de 5 a 8 minutos hasta que la levadura haya florecido y esté hinchada.
- Mientras tanto, mezcle los ingredientes secos y agregue al tazón de fuente de un mezclador del soporte. En un tazón pequeño, bata los huevos y el aceite.
- Con la batidora funcionando a baja velocidad, agregue la mezcla de levadura y deje que se incorpore durante unos segundos. Agregue los huevos y el aceite de almendras, y mezcle durante 2 minutos. Gire la batidora a velocidad media, y mezcle por otro minuto, agregando quinoa cruda, semillas de girasol y semillas de amapola si las usa.
- Alinee un molde para pan (lo recomiendo) con papel pergamino y vierta la masa en el interior. Colóquelo en un lugar cálido y libre de corrientes de aire en su casa y deje crecer durante 30 a 45 minutos hasta que el pan se haya duplicado.
- Precaliente el horno a 375 grados F. Cuando la masa ha subido, hornee en el estante central durante 40 - 50 minutos hasta que el pan se dore y suene hueco al tocarlo.
- Retire el pan de la sartén y deje enfriar completamente en una rejilla de alambre antes de cortar. Guarde el pan extra en el congelador (envuélvalo en papel de aluminio y colóquelo en una bolsa plástica sellable).