

Pan de mijo, arroz y sarraceno

Ingredientes

- 200 g de arroz de grano redondo
- 100 g de mijo en grano
- 200 g de trigo sarraceno
- 30 g de Psyllium
- 25 g de levadura prensada fresca
- 420 g de agua
- 1 ½ cucharaditas de sal
- 80 g de nueces peladas

Preparación

1. Ponga en el vaso el arroz, el mijo y el sarraceno y pulverice **1 min 30 seg/vel 10**. Retire del vaso 1 cucharada de la harina para espolvorear.
2. Añada el Psyllium, la levadura, el agua y la sal. Mezcle **30 seg/vel 4** y amase **4 min/vel espiga**.
3. Incorpore las nueces y amase **1 min/vel espiga**. Retire la masa del vaso, forme una bola y después dele forma de barra. Colóquela en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Espolvoree la barra con la harina reservada, hágale unos cortes en la superficie y deje reposar dentro del horno durante aproximadamente 8 horas.
4. Retire la bandeja del horno y precaliente a 220°C
5. Hornee la barra durante 35-40 minutos (220°C). Retire del horno y deje enfriar sobre una reja. Corte en rebanadas y sirva.

Fuente de la receta: colección sin gluten de cookidoo.es

