

Pan de Milagro (difundir)

Almacene sin empacar a temperatura ambiente normal, ¡no se seque!

150 g de avena (Grano, deletreado, emmer, einkornflocken, sémola, como el maíz) Sin gluten: cáñamo, alforfón, mijo, copos de arroz Panecillos dulces: hojuelas de coco	Aplastamiento a voluntad
90 g de linaza molida 2 cucharadas de semillas de chia 4 cucharadas de cáscara de psyllium	Aplastamiento a voluntad
65 g de avellanas (Almendras, ballenas, pacanas, macadamia, para-, cacahuets sin sal, anacardos, castañas etc.)	Reducir a la mitad, picar, triturar, a voluntad
135 g de pipas de girasol (calabaza-, piñones, pistacios...)	Aplastamiento a voluntad
1 ¼ de cucharadita de sal (otras especias de pan) Panecillos dulces: canela, coco, vainilla, clavo, macis ...	Amasar todos los ingredientes en una masa compacta para que no quede aire atrapado (de lo contrario, se forma un molde más rápido). Haga uno o dos panes de masa o coloque en una bandeja para hornear con papel de hornear.
1 cucharada de jarabe de arce (Apple, pera, jarabe de agave) Panecillos dulces: miel, stevia, xilitol	Cubra el pan con un paño de cocina y déjelo toda la noche. (mínimo 3 horas) Precaliente el horno a 180 ° sin aire circulante, humedezca la superficie del pan con un poco de agua, espolvoree sobre la superficie de los granos, hornee en el riel medio durante 30 minutos, retírelo del molde o, si se hornea sin molde, revuélvalo con agua nuevamente humedezca y hornee durante otros 30 minutos.
3 cucharadas de aceite de coco derretido (Aceite de oliva, aceite de girasol, aceites de nueces)	
350 400 ml de agua (mas humedo mas agua, mas blando) (Suero de leche, leche de cereal)	Deje que se enfríe y disfrute! ☺