



Otros

Receta navideña

Saludable para compartir

"Sin gluten y sin azúcar"



Pan de pascua

RECETA NAVIDEÑA

Dentro de las tradiciones en época de Navidad están las preparaciones típicas para compartir en casa, donde el Pan de Pascua es un infaltable durante todo diciembre.

¿Te animas a prepararlo en casa con esta receta sin gluten ni azúcar?

Ingredientes :

- 1 taza de harina de arroz
- 1 1/2 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de maicena (puedes utilizar chuño o almidón de mandioca en igual cantidad)
- 3/4 taza de dátiles picados (puedes utilizar pasas, cranberries o damascos turcos)
- 1/2 taza de almendras
- 1/2 taza de nueces
- 1/2 taza de maní sin sal
- 1 cda. de bicarbonato
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 3 huevos
- 1/2 taza aceite de oliva o coco
- 1 taza agua
- 1 cda. de canela, clavo de olor, nuez moscada y jengibre
- 1/2 taza de tagatosa (puedes reemplazarla por miel o agave en igual cantidad o dos plátanos)
- Ralladura de un limón
- 80 gotas estevia (aptas para cocinar)
- 3 cdas. de ron
- 3 cdas. de esencia vainilla
- 2 cdas. de polvos de hornear

Preparación :



El día anterior, remoja los dátiles, nueces, almendras y maní en el ron, la ralladura de limón y las especias, revolviendo muy bien. Cubre con plástico y deja reposar toda la noche a temperatura ambiente.



Al día siguiente, mezcla los ingredientes líquidos, agrega las harinas, estevia, polvos y los frutos secos remojados y al final agrega el bicarbonato y vinagre de manzana.



Coloca la mezcla en un molde de 1 kilo o dos de 1 1/2 kilo.



Hornea la preparación a 180° por 90 minutos o hasta que quede dorado.

Comprueba que está listo introduciendo un palito: éste debe salir sin migas y el pan no debe hundirse.



Deja enfriar hasta el otro día, desmolda y ya está listo para disfrutar! Mientras más tiempo reposa, se intensifica el sabor y no se desarma la miga.



¡Disfrútalo!