

# PAN DE QUINOA

Sin gluten, que además de ser perfecto como pan vegano, lo es también para personas que padecen la enfermedad celíaca.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 a 8 rebanadas

- 1 y 3/4 tazas quinoa
- 1/2 taza agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba
- 11 a 15 g. de levadura
- 3 Cucharadas de azúcar
- 1 Cucharadita de sal
- 1/2 limón

## Modo de preparación

1.- Enjuagamos 1 y  $\frac{3}{4}$  de tazas de quinoa. Frotamos con las manos varias veces, hasta que el agua no salga tan turbia. (Esa agua podemos utilizarla para las plantas).

la quinoa y vaciamos a un recipiente hondo. Le agregamos agua a cubrir y dejamos en remojo durante toda una noche u 8 horas.

otro día, o pasadas las 8 horas, colamos bien y apartamos.

media taza de agua tibia, agregamos una cucharada de azúcar y mezclamos bien. Agregamos la levadura de pan y mezclamos. Dejamos reposar por 10 minutos

el horno a 160° C o 320 ° F.

la quinoa al vaso de la licuadora. Agregamos la levadura fermentada y  $\frac{1}{4}$  de taza de aquafaba. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de coco o de oliva, el resto del azúcar, una cucharadita de sal y el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón. Licuamos hasta que se mezcle bien.

la mezcla en un molde para panqué (previamente engrasado y tamizado con harina o pueden utilizar papel para horno si gustan) Damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla y agregamos un puñado de semillas de girasol y un poco de ajonjolí en la superficie. (Esto es opcional)

al horno durante una hora y media, pasado este tiempo, insertamos un palillo y éste debe salir seco. Apagamos el horno, dejamos enfriar el pan, desmoldamos.

.

Ver video

**@angelicacuevas3518**

Lo acabo de hacer y créanme ESTÁ DELICIOSO  y es súper sencillo. Gracias Alfonso y mamá de Alfonso los adoro.

**@isabelladominguez2589**

Que maravilla. Sin harina, sin huevo, sin leche y lo mejor de todo, sin crueldad!!!! Quién dice que no se puede??

**@ClaudiaFWesch**

Anoche hice este pan y quedó realmente bien, yo le

agregué romero y cúrcuma, se hizo costra crujiente y wow por dentro suave y esponjoso. Gracias.

**@caeli3038**

Anoche horneé mi pan, el resultado: Un pan de 10, muy sabroso!!!!i!!!! Miga humectada, suave , flexible , sabor espectacular. Usé aceite de coco. Lo horneé a 180° por espacio de una hora. Quedó en deuda con ustedes para siempre.