
BIZCOCHO SIN GLUTEN

Ingredientes:

1 yogurt
2 cucharadas soperas de harina Beiker
2 vasos de yogurt de harina de arroz
2 vasos de yogurt de azúcar
4 huevos
1 sobre de levadura química
1 vaso de yogurt de aceite
Horno precalentado 30 minutos a 180 °C

Se mezclan los ingredientes, se baten y si se quiere hacer más esponjoso se baten las claras a punto de nieve y se añaden lo último removiendo poco.

Para hacerlo de manzana y vainilla: se añaden 2 cucharaditas de café de vainilla, se pela y se ralla una manzana en la masa ya batida, adornando con trozos de manzana.

Para hacerlo de especias: se añade a la masa una cucharadita de canela, otra de jengibre molido, media de clavo molido y media de nuez moscada. También se puede añadir cardamomo. Se mezcla una pizca de estas especias y canela, se mezcla con azúcar, y se espolvorea por encima antes de hornear.

PAN SIN GLUTEN

Ingredientes:

320 gr. de agua.

10 gr. de levadura fresca.

400 gr. de harina Beiker

30 gr. de aceite de oliva

8 gr. de sal.

400 gr. de agua.

15 gr. de levadura fresca.

500 gr. de harina Special Line (corte Inglés).

30 gr. de aceite de oliva

8 gr. de sal.

500 gr. de agua.

15 gr. de levadura fresca.

500 gr. de harina Schar Mix B.

50 gr. de aceite de oliva

12 gr. de sal.

500 gr. de agua.

15 gr. de levadura fresca.

500 gr. de harina Proceli Basic Mix.

50 gr. de aceite de oliva

12 gr. de sal.

Como podemos ver las cantidades de agua y harina varían mucho de unas harinas a otras, debemos ajustar las cantidades al cambiar o mezclar harinas.

El pan se puede hacer a partir de masa madre o directamente de levadura, la masa madre necesita más tiempo pero menos levadura y el sabor está más conseguido.

Preparación de masa madre:

Se mezcla toda el agua con $\frac{3}{4}$ de la harina y la mitad de la levadura que indique la receta, se forma una gacha ligada que se deja fermentar entre $\frac{1}{2}$ y una hora depende de la temperatura, hasta que ha doblado su volumen. Una porción de esta masa se puede guardar de una vez para otra, así sabe menos a levadura y no tenemos que comprar levadura cada vez que hagamos pan, guardándola en el frigorífico tapado con un trapo. Recordad que a temperatura ambiente, sube y rebosa el recipiente.

Se añaden los demás ingredientes, se amasa ligeramente, se continúa como en el caso de hacerlo sin masa madre.

Sin masa madre:

Se añaden todos los ingredientes, se amasa, se deja fermentar 1 hora y se da la forma que se desee, panecillo, barra, chapata...

Se colocan en la bandeja del horno enharinada o con papel de horno, y se deja fermentar tapado con un paño húmedo hasta que vuelve a subir. Recordad separarlos para que al subir no se peguen; entonces se hacen unos cortes en la parte superior y se hornea a 180° C durante 45 minutos, (horno arriba y abajo) previamente precalentado.

La temperatura y el tiempo dependerán del tamaño de las piezas y del tipo de horno, debiendo ajustarlo en cada caso.

CREPES SIN GLUTEN

Ingredientes:

200 ml de leche.
2 huevos.
100 gr. de harina Beiker
30 gr. de mantequilla.
4 gr. de sal.
15 gr. de azúcar.

Salen unas 8-9 crepes.

Relleno :

Nutela, jamón de york, queso, mermelada,...

Preparación:

Se funde la mantequilla en una sartén donde haremos los crepes , y mezcla todos los ingredientes con una batidora en un vaso, queda una masa líquida que verteremos en la sartén , extenderemos y cocinaremos por una cara, dándole vuelta una vez hecho, momento en que pondremos los ingredientes dulces o salados para que se templen, se dobla por la mitad y se sirve, se recomienda consumir calientes.