

RECETA CON MEZCLA DE HARINAS:

Mezclas de harinas:

- Arroz integral...130 gr
- Quinoa...100 gr
- Trigo sarraceno...70 gr.

Agua.....	300 cc
Psyllium.....	6 gr.
Sal.....	6 gr
Fermento (bicarbonato).....	6 gr
Zumo de limón.....	3 cs.



ELABORACIÓN:

Tamizamos las harinas

Mezclamos bien todos los ingredientes secos

Añadimos el agua tibia con el zumo de limón

Mezclamos la masa (no amasar)

Echamos la mezcla en un molde a ser posible de cristal

Metemos en el horno previamente calentado a 180°C durante una hora

Sacamos y dejamos enfriar.

Lo cortamos siempre en frío y guardamos en nevera.



