

RECETA CON SEMILLAS DE T. SARRACENO:

Trigo sarraceno en semilla.....	500 gr.
Agua.....	300 ml.
Sal.....	10 gr.
Psyllium.....	50 gr.



ELABORACIÓN:

Se ponen las semillas de trigo sarraceno en remojo un mínimo de 4 horas.

Se tritura con el agua y la sal.

Se añade el Psyllium en polvo y se mezcla

Se pone la mezcla en un cuenco redondo de cristal y se deja reposar otras 4 horas, hasta que tenga una consistencia compactada...volcamos la masa sobre la bandeja de horno, previamente enharinada, después lo metemos al horno previamente calentado a 180°, 70 minutos.

Sacar y dejar enfriar antes de cortar, guardar en nevera.



