

## Pan sin gluten



### Receta sin gluten

Conseguir un [buen pan](#) sin gluten no es nada fácil, con frecuencia queda muy apelmazado, o incluso con un agujero en medio cuando lo haces en la panificadora. Para evitar esto es importante la proporción y el tipo de harinas que utilices y para ello debes conocer las propiedades y características de cada una de ellas: harina de arroz, harina de maíz, harina de teff, harina de garbanzos, harina de trigo sarraceno, harina de amaranto, harina de mijo, harina de sorgo, harina de algarroba, etc.

Te dejamos una fácil receta en la que el pan queda buenísimo, elástico y esponjoso, para aquellas personas poco expertas en harinas sin gluten o que están haciendo sus primeros panes. Lo puedes hacer con robot de cocina o siguiendo los pasos a mano, con más paciencia consigues un resultado muy similar.

### ¿Qué necesito?

#### **INGREDIENTES**

1. 450 g de agua
2. 20 g de aceite de oliva suave
3. 1 cucharadita de azúcar moreno o panela
4. 1 cucharada de vinagre
5. 25 g de levadura fresca prensada de panadería

6. 250 g de harina marca proceli
7. 250 g de harina mix B schar
8. Una pizca de sal

## ¿Cómo lo preparo?

Mezclar el agua tibia, el aceite, el azúcar y el vinagre. (2 minutos 37º grados velocidad 2). Añade la levadura y mezcla todo (10 segundos velocidad 3)

Añade la harina y la sal y mezcla amasando (5 minutos velocidad espiga). Si no tienes robot de cocina amasa intentando evitar que queden grumos durante al menos 5 minutos hasta conseguir una masa homogénea.

Engrasa un molde de horno. Vierte el contenido en el interior Mezcla una cucharada de aceite y una cucharada de agua y pincela la masa para conseguir igualarla. Deja la masa reposar hasta que doble su tamaño inicial (aproximadamente 45 minutos).

Precaliente el horno a 220ºC. Introduce la masa junto con un bol apto para horno con agua en el interior, hornea la masa colocándola encima de la bandeja en la parte inferior, durante 35 minutos, a 220ºC.

Fuente: [Paloma de la Calle Tejerina](#) (colaboradora)

### Palabras clave:

[sin gluten](#)

[celiaquía](#)

[celíaco](#)

[enfermedad celiaca](#)

### Recursos relacionados:

¿Qué es el gluten?

GlutenMed

FACEMOVIL

mobiCeliac

---