



PANECILLOS SIN GLUTEN (proporción almidones/harinas de 60%-40%)

INGREDIENTES para unos 10 panecillos

- 90 g. almidón de maíz (Maizena)
- 120 g. almidón de yuca (Yoki, Codipsa, Selecta)
- 60 g. harina de trigo sarraceno integral (Bauckhof )
- 80 g. de harina de arroz integral (Bauckhof )
- 7 g. de psyllium molido
- 7 g. sal
- 1 cucharadita de miel o azúcar
- 6 g. de levadura fresca de panadería (Levital)
- 310 g. de agua

ELABORACIÓN

En un bol o cubeta amasadora colocaremos los ingredientes secos.
Añadiremos el agua.
Mezclaremos bien hasta que no quede ni un grumo.
Dejaremos reposar la masa 10 minutos.

En una encimera untada de aceite y con las manos también untadas amasaremos un par de minutos. Dejaremos la masa reposar en un bol tapado durante 30 minutos aproximadamente.

Tras este reposo, dividiremos la masa en panecillos de unos 68 g. cada uno (saldrán unos 10). Los colocaremos sobre una bandeja de horno forrada de papel de hornear y los dejaremos fermentar 1 hora aproximadamente.

Horneado:

Temperatura 250° C con vapor durante 10 minutos y bajaremos la temperatura a 200° C y hornearemos otros 20 minutos sin vapor.

Enfriaremos sobre rejilla.