

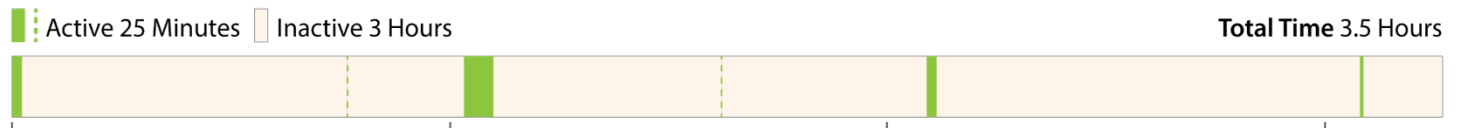
Pan de avena con pasas (libre de gluten)

Esta receta está pensada para usar unos cuantos ingredientes sencillos, integrales, de gran sabor y de gran valor nutricional. La avena integral, la leche, los huevos y las pasas secas se integran rápidamente en el procesador de alimentos.

El pan de avena con pasas es una absoluta delicia si lo tuestas y untas con mantequilla o queso crema. Además, es bueno para hacer sándwiches de mantequilla de maní. Si quieres un sabor más versátil que va excelente con sándwiches de jamón o de queso fundido, simplemente omite la canela.

Rinde para: 1 pan de molde.

Tiempo: Empieza a hacer esta receta unas 4 horas antes de servir el pan. El tiempo de preparación activa es de 20 a 30 minutos.



Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Pasas de Corinto o pasas de uva picadas	1 taza	125	4,4
Leche, caliente (sin hervir)	1 $\frac{5}{8}$ tazas	392	13,8
Avena arrollada libre de gluten, tradicional*	3 $\frac{1}{2}$ tazas	304	10,7
Semillas de chía, molidas finas**	2 cucharadas	21	0,7
Levadura instantánea	2 cucharaditas	6,4	0,23
Sal	1 cucharadita	6	0,21
Canela, opcional	$\frac{1}{2}$ cucharadita	1,3	0,5
Huevos	2	100	3,5
Mantequilla, blanda	2 cucharadas	28	1

*Asegúrate de usar avena arrollada con certificación alimentaria sin gluten como la de Bob's Red Mill.

**Las semillas de chía pueden sustituirse por 1 cucharada de goma xantana.

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor, procesador de alimentos, molde para pan de 22 x 11 cm (8,5 x 4,5 pulgadas). Si vas a usar semillas de chía, necesitarás un molinillo para café o especias para molerlas. Se recomienda un termómetro de lectura instantánea para medir la temperatura de la mezcla de pasas y la temperatura interna del pan horneado.

Remojar los frutos secos. Ya sea en la estufa o en el microondas, calienta la leche (sin que hierva) y viértela sobre los frutos secos. Cubre la mezcla y déjala enfriar a una temperatura que no sobrepase los 32 °C (90 °F) (tomará por lo menos 1 hora). Mientras enfría, engrasa el molde para pan y

enharínalo con harina libre de gluten (por ejemplo, harina de arroz o multiuso libre de gluten). Monta el Fermentador con agua en la bandeja, la rejilla en su lugar y configura la temperatura a 29 °C (85 °F). Mide las semillas de chía y muélelas hasta alcanzar un polvo fino.

Hacer la harina de avena. Echa la avena libre de gluten al procesador de alimentos y procésala durante 2 minutos completos, hasta que quede con textura de polvo fino. Echa el resto de los ingredientes secos (la sal, la levadura, las semillas de chía o goma xantana y la canela) y procesa solo hasta integrarlos.

Hacer la masa principal. Añade el resto de los ingredientes (la mezcla de leche y pasas, los huevos y la mantequilla) a la harina de avena y procesa solo hasta integrarlos. A continuación, procesa la mezcla durante 2 minutos completos.

Hacer el primer leudado del pan. Echa la masa suave y húmeda al molde para pan previamente preparado y alisa la parte superior. Si quieres, espolvorea más avena arrollada libre de gluten sobre la corteza y presiónala ligeramente para que se adhiera. Ponla en Fermentador y déjala leudar durante 1 hora y 15 minutos. Aproximadamente 30 minutos antes de hornear, precalienta el horno a 180 °C (350 °F) y ponle una rejilla en el tercio inferior.

Hornear el pan. Después de 75 minutos en el Fermentador, pon el pan en el horno precalentado y hornéalo de 55 a 60 minutos, hasta que esté bien dorado y el centro llegue a una temperatura interna de 96 °C (205 °F) aproximadamente (si vas a hacer la versión con goma xantana, hornéalo 5 minutos más hasta que llegue a una temperatura interna de 99 °C o 210 °F). Deja enfriar el pan como mínimo durante 10 minutos y luego desmóldalo.

