



Ψωμί και τέλειες φρυγανιές χωρίς αλεύρι/γλουτένη



Υλικά:

- 390γρ Almond Flour Mix 1
- 5γρ baking powder
- 1 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 5γρ ερυθριτόλη
- 5γρ ψύλλιο
- 50γρ λιωμένο άοσμο λάδι καρύδας
- 30γρ χρυσός τριμμένος λιναρόσπορος
- 6 κ.γ. μηλόξυδο



Εκτέλεση:

1. Ανακατεύετε το λιναρόσπορο σε ένα μπωλ με 110ml νερό και τον αφήνετε για 10-15 λεπτά να φουσκώσει.
2. Σε ένα άλλο μπωλ ανάμειξης, ανακατεύετε καλά όλα τα στεγνά υλικά.
3. Προσθέτετε το λιναρόσπορο, το λάδι και το μηλόξυδο και ανακατεύετε καλά με ένα κουτάλι, βάζετε γάντια νιτριλίου και συνεχίζεται το ανακάτεμα/ζύμωμα με τα χέρια μέχρι να ομοιογενοποιηθεί η ζύμη.
4. Δίνετε σχήμα στο ψωμί σας και το βάζετε στο ταψί. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς χωρίς αέρα 65-75 λεπτά. Θα πρέπει να δείτε το χρόνο ψησίματος στο δικό σας φούρνο ανάλογα με τη δύναμή του, στο δικό μου θέλει 75 λεπτά για να μην έχει πολύ υγρασία εσωτερικά.
5. Αν θέλετε να κάνετε φρυγανιές, αφού κρυώσει καλά το ψωμί το κόβετε σε φέτες περίπου 1εκ σε πάχος (εμένα μου βγαίνουν . Τις βάζετε σε ταψιά και στεγνώνετε το ψωμί στους 120 βαθμούς με αέρα για 1-1.5 ώρα ανάλογα με το φούρνο πάλι. Μόλις δείτε ότι έχουν στεγνώσει εντελώς, της βγάζετε. Αφήνετε να κρυώσουν και αποθηκεύετε σε αεροστεγές δοχείο.

