Δημητριακά κανέλας χωρίς γλουτένη (low-carb & keto)

Υλικά για το αρχικό ψωμί:

- 390γρ Almond Flour Mix 1
- 5γρ baking powder
- 1 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 5γρ ερυθριτόλη
- 5γρ ψύλλιο
- 50γρ λιωμένο άοσμο λάδι καρύδας
- 30γρ τριμμένος λιναρόσπορος
- 6 κ.γ. μηλόξυδο
- 200ml νερό χλιαρό

Υλικά για "δημητριακά":

- 10-20γρ λιωμένο άοσμο λάδι καρύδας
- 200γρ Sukrin Gold ή ερυθριτόλη
- 4 κ.γ. κάνελα

Εκτέλεση:

1. ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΧΙΚΟ ΨΩΜΙ: 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, το νερό 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. Αφού το ψωμί έχει κρυώσει καλά, το κόβετε σε φέτες και μετά τις φέτες σε κυβάκια.
6. Τα βάζετε σε ένα μπωλ και ψεκάζετε με τα 5-10γρ λάδι καρύδας ανακατεύοντας.
7. Προσθέτετε το γλυκαντικό και την κανέλα και ανακατεύετε καλά.
8. Τα μοιράζετε σε δύο ταψιά.
9. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς χωρίς αέρα για τα πρώτα 15 λεπτά και μετά στους 120 με αέρα για 1 ώρα περίπου, μέχρι να στεγνώσουν καλά. Στη μέση του χρόνου ψησίματος αλλάξτε θέση στα ταψιά. Αφήστε τα να κρυώσουν καλά και διατηρήστε τα σε αεροστεγές δοχείο.