

PAN DE SEMILLAS. BREANA'S TOAST.

136 gr semillas girasol
64 gr almendras
90 gr linaza
145 gr avena
22 gr chía
18 gr Psyllium
4 gr sal mar
2 gr ó 3 cdas miel de agave
3 cdas aceite de coco derretido
350 gr agua

-combinar todos los ingredientes a obtener una masa uniforme.
-en un molde engrasado y con papel parafinado, presionar la masa con las manos.
-hornear a 175 °C por 30 minutos y 20 min. más a 160°C
Sacamos del horno y volteamos sobre una charla.
Dejamos enfriar.