

Pan de arroz y alforfón

(de este modo se consigue un pan crujiente en el exterior y blando en el interior).

Ingredientes:

- 300 g de harina de alforfón
- 150 g de harina de arroz integral
- 1,5 paquetes de levadura instantánea
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadas de aceite de oliva
- ½ a 1 cucharadita de sal
- 425 ml agua templada
- 2 x 500 g moldes para pan

Preparación:

1. Mezcle las harinas y la levadura instantánea.
2. Añada el azúcar, el aceite y la sal y mezcle hasta crear una masa espesa con el agua.
3. Engrase y espolvoree con harina los dos moldes para el pan.
4. Reparta la mezcla entre los dos moldes, cúbralo y déjelo crecer en un entorno cálido durante 20 a 30 minutos.
5. Hornee a 230°C/450°F/número 8 en horno de gas durante 35 a 40 minutos.
6. El pan se contraerá ligeramente en los bordes de los moldes cuando esté listo.
7. Cocine durante 5 minutos más y retírelo para colocarlo en una estantería.

De cada barra se obtienen 7 rebanadas



Pastel de zanahoria

Ingredientes:

- 4 huevos
- 225 g de azúcar glas
- ralladura de 1 limón
- 225 g de almendras molidas
- 1 cucharadita de levadura química sin trigo
- 225 g de zanahoria, rallada muy fina
- 75 g de pasas
- 75 g de sultanas
- 25 ml de harina de arroz

Preparación:

1. Caliente previamente el horno a 180°C/350°F/número 4 en horno de gas.
2. Separe los huevos.
3. Coloque las yemas, el azúcar y la ralladura de limón en un bol, bata con la batidora o el vaso batidor hasta que quede bien ligado.
4. Incorpore las almendras y las zanahorias a la mezcla.
5. Mezcle bien.
6. Tamice la harina y la levadura y posteriormente incorpórela a la mezcla.
7. En otro cuenco bata las claras a punto de nieve y, posteriormente, incorpórelas a la mezcla.
8. Añada la fruta deshidratada y mezcle con cuidado.
9. Engrase 2 moldes de pan oblongos de 19 cm de longitud.
10. Distribuya la mezcla en la bandeja y hornee durante 45 minutos.
11. Deje enfriar en los moldes y posteriormente córtelo en rebanadas.

Se obtienen 16 rebanadas.

Pastel de chocolate sin harina

Ingredientes:

- 110 g de producto de untar o mantequilla (p. ej. Puré)
- 225 g de chocolate negro, con un mínimo de 70% de cacao
- 6 huevos, separadas yemas de claras
- 125 g de azúcar glas

Cobertura:

- 150 g de chocolate negro, con un mínimo de 70% de cacao
- 150 g de puré de castaña
- 30 g de fructosa
- 30 g de producto de untar o mantequilla (p. ej. Puré)

Preparación:

1. Caliente el horno previamente a 180°C/350°F/número 4 en horno de gas.
2. Engrase ligeramente un molde profundo de 20 cm con mantequilla o producto de untar.
3. Cubra el molde con papel de horno.
4. Rompa el chocolate en trozos pequeños y colóquelos en un cuenco grande resistente al calor.
5. Coloque el cuenco sobre una sartén con agua hirviendo.
6. Remueva hasta que el chocolate se derrita.



7. Incorpore la mantequilla o el producto de untar y remueva hasta que se haya mezclado por completo con el chocolate.
8. Retírelo del fuego.
9. Bata las claras de huevo en otro recipiente hasta llevarlas a punto de nieve.
10. Incorpore el azúcar y continúe removiendo hasta que se formen grandes picos.
11. Bata ligeramente las yemas de huevo en otro bol, posteriormente incorpórelas en la mezcla de chocolate derretido y remueva hasta que quede bien mezclado.
12. Con precaución, ligue las claras de huevo con una cuchara de metal hasta que se mezclen por completo.
13. Eche la mezcla en un molde de horno e introdúzcalo en el horno caliente durante 25 a 30 minutos, hasta que suba y quede cocinado en los bordes pero ligeramente blanco en el centro.
14. Sáquelo del horno y deje enfriar durante 5 minutos, posteriormente transfiera a una estantería y deje enfriar por completo.
15. Prepare la cobertura: derrita el chocolate según se ha explicado con anterioridad.
16. Incorpore el puré de castaña y el azúcar y mezcle bien.
17. Incorpore la mantequilla o el producto de untar y mezcle hasta que quede homogéneo.
18. Retírelo del fuego y déjelo enfriar.

Se obtienen 10 rebanadas.