

Pan deshidratado de espirulina

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de lino.
- 1 calabacín.
- Ajo en polvo.
- 1/2 cebolla.
- 5 tomates secos.
- 1 cucharadita de espirulina.
- 1 chorrito de agua salada.

PAN DE ESPIRULINA
CON QUESO DE ACEITUNAS



Procedimiento:

Existen varias opciones para preparar los panes deshidratados.

La primera es introducir todos los ingredientes en la procesadora y batir, con la cantidad mínima de agua como para que pueda batir sin que empiece a salir humo del motor.

Otra opción es triturar primero las semillas de lino en seco (en la licuadora si es potente o en una tritadora o máquina para moler café), y batir junto con el resto de ingredientes.

Si no tienes espirulina no pasa nada, omitís este ingrediente, pero la verdad que le da un toque increíble.

La idea es que se te quede una masa lo menos líquida y lo más consistente posible. Pero insisto, no te preocupes si quedan grumitos o trocitos.

De hecho yo muchas veces en vez de batir, trituro en la procesadora para lograr una textura distinta al deshidratar.

La masa la extendemos sobre una lámina anti-adherente tipo lisa, el grosor también lo dejo a vuestro gusto, pero les recomiendo no más de 5 o 6 mm.

Poner el deshidratador a 46 °C y al cabo de las 6 horas la damos vuelta sobre la parrilla de acero inoxidable y esperamos otras 6 aproximadamente.

Los tiempos son orientativos, tienes que ver cuando está ya seca y elástica sin que llegue a estar muy dura. Aunque también la puedes dejar más tiempo si la prefieres crujiente.

Lo mejor es que experimenten. A mi nunca me salen dos deshidratados iguales. Si le ponen más lino o incluso un poco de aceite, se queda más elástico. En el caso contrario, más seco y crujiente.

También pueden añadirle algún fruto seco como almendras, nueces u otras "siempre activadas".

Autor: Desconocido