

- 

Pan Dulce Raw

Ingredientes:

Bollo

- 2 tazas trigo, germinado
- 1 taza mango, pelado y cortado
- ½ taza manzana, cortada
- ½ taza pasas de uva, picadas
- ½ taza bagazo
- ½ taza semillas de lino, molido
- ¼ taza pulpa de coco
- ¼ cdita. sal de roca, molida
- 2 gotas aceite esencial naranja



Guarnición

- 2 cdas. mango, en dados
- 2 cdas. manzana, en dados
- 2 cdas. pasas de uva
- 2 cdas. almendras, activadas y deshidratadas
- 1 cdita. semillas de amapola
- ¼ taza mosto de uva

Procedimiento:

- Procesar los brotes de trigo hasta quedar bien picado
- Agregar los demás ingredientes a la procesadora hasta lograr una mezcla pegajosa
- Pasar con espátula el bollo a un bol
- Agregar al bol el mango, la manzana, las pasas de uva, las almendras y mezclar
- Sobre una hoja anti-dherente tipo lisa de deshidratador, dar forma con el aro logrando que la parte superior quede en forma de cúpula
- Decorar con frutas y almendras la parte exterior de los panes
- Deshidratar durante 8 horas a 41°C [105°F]
- Pasar a una lamina tipo parrilla y deshidratar 8 horas más
- Pintar los panes con mosto de uva y pincel de silicona

Basada en una excelente preparación de [Juliano Brotman](#). Rinde 3 panes de 8 cm ø. Se conserva en la heladera.

Receta tomada de la Pagina de Conciencia Viva " <http://www.conscienciaviva.com.ar> " - de Mariano Caino