

Pan Keto  
Bollos de semillas sin gluten  
Base de galleta suave

por *DaAlizBakings*

# Bollos de semillas sin gluten

40 gramos de Semillas Tostadas.  
10 g. de Chía  
10 g. de Calabaza  
10 g. de Linaza  
10 g. de Girasol  
2 cucharaditas de polvo para hornear.  
5 cucharadas de psyllium.  
1 cucharadita de sal marina.  
2 cucharaditas de vinagre de manzana.  
150g. de harina de almendra.  
225ml. de agua hirviendo.  
3 claras de huevo.  
Aceite de oliva.

## Materiales:

Recipiente para mezclar.  
Batidora.  
Bandeja para hornear.  
Bowls.  
Recipientes chicos para los ingredientes.  
Báscula.  
Taza medidora.

1. Precalentar el horno a 175°C.
2. Aceitar la bandeja para que no se peguen los bollos.
3. Mezclar todos los ingredientes secos en el recipiente. Guardar unas pocas semillas para decorar.
4. Agregar las claras de huevo y el vinagre.
5. Batir a mano.
6. Ir agregando el agua hirviendo y mezclar hasta lograr una consistencia de barro o plastilina.
7. Ponerse aceite de olivo o lo que estés usando en las manos para que no se pegue la masa.
8. Hacer los bollos, el tamaño depende de ti pero la receta es para 6 o 7 bollos.
9. Adornar con las semillas restantes.
10. Meter al horno por 50-60min.
11. Para checar si ya está listo, después de los 50min, dar unos golpecitos en la base. Debe de sonar como hueco.
12. Retirar la bandeja del horno.
13. Dejar enfriar antes de cortar.
14. Disfrutar la delicia que acabas de hacer acompañado con algo más.

# Pan Keto

300g Harina de almendra

15 Levadura

20g Sal fina marina

10g Estevia (Solo en caso de que sea dulce)

120g Mantequilla o Ghee a temperatura ambiente

12 Yemas de huevo a temperatura ambiente

12 Claras de huevo a temperatura ambiente

## Opciones:

100 g Nuez en trocitos

150 g Arándanos

150 g Almendras

100 g Parmesano y 5 g orégano

150 g Jitomate deshidratado

80 g Aceitunas

1. En un bowl se van a blanquear las yemas y montar las claras a punto de turrón de preferencia con la sal.
2. En otro bowl aparte mezclar todos los secos.
3. Después agregamos la mezcla de secos al bowl de las yemas blanqueadas, mezclamos muy bien e inmediatamente agregamos la mantequilla.
4. Una vez mezclados estos ingredientes, agregar de forma envolvente las claras de poco en poco cuidando que no se bajen las mismas.
5. Si elegiste algún diferente, este es el momento de agregar los ingredientes extras.
6. Hornear a 170°C de 15-20 minutos o hasta que haga costra en la parte de arriba.

**NOTA:** Una vez cumplido el tiempo de horneado introducir un palillo al pan. Si este sale limpio nuestro está listo. Si no, dejar por otros 5 minutos.

# Base de galleta suave

## INGREDIENTES

**110 g Harina de almendra**

**110 g Harina de tamal, harina de maíz**

**130 g Harina de arroz**

**120 g Fécula de tapioca**

**200 g Mantequilla o Ghee a temperatura ambiente**

**2 Yemas de huevo a temperatura ambiente.**

**15 ml Esencia de vainilla**

## OPCIONES

Para una receta de chocolate agregar 50 g de cocoa.

Para una receta de nuez agregar 150 g de nuez picada.

1. Colocar todos los ingredientes secos en el bowl de la batidora o a mano.
2. Agregar los líquidos y revolver sin batir demasiado, esto es solo para juntar la mantequilla.
3. Se juntan todos los ingredientes y se refrigera un par de horas antes de usarse.
4. A las 2 horas sacar del refrigerador, poner en papel encerado o silicón y amasar según necesites el grosor.
5. Cortar a la forma que lo necesites.

# Dany *PRIMUS*

Las Mamazotas Kitchen

[https://www.facebook.com/  
lasmamazotaskitchen/](https://www.facebook.com/lasmamazotaskitchen/)

[https://instagram.com/  
lasmamazotaskitchen](https://instagram.com/lasmamazotaskitchen)

