

# Pastel de Cerezas



## ingredientes

- 3 tazas de harina de almendras
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio sin aluminio o levadura (Yeast)
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1 1/2 a 2 cucharadas de miel (u otro edulcorante)
- 1 taza de cerezas agrias (cuanto más mejor)

## preparación

- 1 Precaliente el horno a 325 grados F.
- 2 Con un mezclador, o mezclando muy bien, mezclar los cuatro primeros ingredientes. El bateador será muy gruesa.
- 3 A continuación, la mezcla de la mano en las cerezas en la masa.
- 4 Preparar una bandeja para hornear con papel pergamino (o colchoneta antiadherente) y coloque colmada
- 5 cucharadas de los scones en la hoja de hornear (alrededor de 2 1/2 pulgadas de diámetro).
- 7 Hornear durante unos 20 minutos, o hasta que estén doradas en los picos. Si tengo tiempo, yo apague el horno y dejarlas en el horno durante otros 5 minutos más o menos para endurecer un poco más en el exterior.

# Galletas Saladas de Almendra



harina de linaza combine 1 cucharada de semillas de lino molidas con 3 cucharadas de agua. Deje en remojo durante unos minutos y luego añadir a la masa.

## Ingredientes

1. • 2 tazas (192 g) de harina de almendras blanqueadas suelo
2. • sal marina 1/2 cucharadita
3. • 1 cucharada de linaza dorada molida
4. Aceite de oliva • 1 cucharada
5. • sal extra para espolvorear encima de las galletas

## Preparación

1. • Precaliente el horno a 350 ° F (180 ° C o gas marca 4).
2. • Combine la harina y la sal en un bol y mezclar bien.
3. • Agregar la linaza y el aceite, y se mezclan y forma la mezcla en dos bolas de masa.
4. • Coloque cada bola de masa en una estera de hornear antiadherente, a continuación, coloque un pedazo de papel de pergamino (u otro tapete antiadherente) sobre la bola y rodar la masa en una capa delgada.
5. • Calificar las galletas con un cortador de pizza y espolvorear sal marina adicional ligeramente a través de la hoja de la galleta.
6. • Hornear durante unos 15 minutos, o hasta que empiecen a dorar ligeramente.
7. • Enfriar durante unos 15 minutos y romperse en las galletas. Almacenar en un recipiente sellado.

Hace cerca de 30 galletas

# Pan orgánico de Harina de coco



Hace 1 pequeño pan

## **ingredientes:**

- 6 cucharadas de linaza dorada molida+ 6 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de miel cruda
- El aceite de coco 1/2 taza
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 3/4 taza de harina de coco orgánico

Polvo de hornear • 1 cucharadita de aluminio libre o levadura (Yeast)

## **instrucciones:**

Precaliente el horno a 350 grados F. En un hasta de tamaño mediano mezcla la linaza en un tazón, la miel y la sal del mar que estén bien mezclados. Combine la harina coco y polvo de hornear, y bata lentamente en la masa hasta que no queden grumos. Vierta la mezcla en un pequeño molde para pan engrasado (9x5x3 o menor). Hornear durante unos 40 minutos. Sacar de la sartén y dejar enfriar sobre una rejilla.

# Pan de Harina Coco y Linaza



## Ingredientes

- 1 taza de harina de coco
- 3/4 taza de arrurruz Almidón (Arrowroot Starch )
- 1 1/2 taza de harina de lino + algo extra para la parte superior
- 1 cucharadita de polvo para hornear de aluminio libre o levadura (Yeast)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de aceite de coco derretido
- 1/2 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de miel cruda

## Instrucciones

- Precaliente el horno a 350 grados.
- La grasa y la harina (uso harina de coco) un molde para pan. En un tazón, mezcle la harina de coco, almidón de arrurruz, harina de lino, polvo de hornear y la sal. • En otro tazón, mezcle, aceite de coco derretida, la leche de coco y miel. Mezcla será espesa a medida que empiece a plegar la linaza en polvo, pero mantiene plegado cuidadosamente y se convertirá en suave. Tenga cuidado de no sobre-mezclar. Coloque la mezcla en el molde para pan preparado.
- Espolvorear un poco de harina de lino sobre la parte superior de la masa y cocer en el horno precalentado durante 40 a 45 minutos. Deje enfriar en el molde durante 10 minutos y luego retirar de la sartén.

# Pan de harina de coco 1



## Ingredientes:

Harina de coco 1/2 taza

1/4 cucharadita de sal del mar Céltico

1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio libre de aluminio o levadura (Yeast)

5 -6 cucharadas de linaza en polvo

1/2 taza de aceite de coco, derretida o leche de almendras sin azúcar (o leche de coco diluida)

## Direcciones:

- Precaliente el horno a 350 ° F.
- Mezclar los ingredientes secos.
- Poco a poco agregue los ingredientes húmedos en la seca y revuelva hasta que esté muy suave.
- Engrasar una pequeña bandeja de pan y rellenar con la masa.
- Hornee durante 40-50 minutos, o hasta que un palillo salga limpio.

# Pan Harina Coco y calabaza



## INGREDIENTES

- ½ taza de coco Harina
- 1 cucharada de jengibre molido fresco
- ¼ cucharadita de polvo para hornear libre de aluminio o levadura (Yeast)
- ¼ de cucharadita de sal
- 6-8 cucharadas de linaza ron polvo.
- 1 taza de puré de calabaza en conserva puro (No Pumpkin Pie de llenado)
- ½ taza de jarabe de arce (maple)
- ¼ taza de aceite de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## INSTRUCCIONES

1. Instale la rejilla del horno para que esté en el tercio inferior del horno (El rack derecha por debajo de la media.). Precaliente el horno a 350 grados F. Prepare un molde para pan de tamaño estándar por engrasar con aceite de coco o generosamente rociado con aceite en aerosol antiadherente. Ponga a un lado.
2. En un tazón mediano, mezcle la harina de coco, jengibre, polvo de hornear y la sal \*, rompiéndose los grumos en la harina de coco.

3. En un tazón grande, coloque la linaza en polvo. Añadir la calabaza, jarabe de arce, aceite de coco, extracto de vainilla. Puede haber algunos pequeños grumos de aceite de coco, que no terminan de disolverse.
4. Vierta lentamente los ingredientes secos en el tazón de los ingredientes húmedos. Usando una espátula de goma o una cuchara de madera, revuelva lentamente hasta que se combinan todos los ingredientes. Bateador puede ser ligeramente grumosa. No mezclar en exceso.
5. Vierta la mezcla en el molde preparado. Hornear durante 38-45 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio, o con sólo un par de migas húmedas adjuntos.
6. Establecer el molde sobre una rejilla para enfriar durante unos 30 minutos. Con un cuchillo de plástico, raspe cuidadosamente a lo largo de los lados de la olla, en torno a la barra de pan, para separar el pan de los lados del molde. Retire con cuidado hasta despegar el pan, y dejar enfriar completamente sobre una rejilla antes de cortar, unos 45-60 minutos. Hace 1 hogaza.

# Panecillos de Harina de coco y almendras



## Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras
- 2/3 taza de harina de tapioca
- 1/2 taza de harina de coco
- 2 cucharaditas de polvo de hornear o levadura (Yeast)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- sal 1/4 cucharadita

Aceite de coco • 5 cucharadas

- 1/2 taza de leche de coco
- 1 cucharadita de jugo de limón Mezcle la leche de coco y jugo de limón y dejar reposar durante unos minutos para que el suero de leche sin leche
- 4 cucharadas de linaza en polvo

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino o un tapete que no se pegue.



3. Combine la harina de almendras, harina de tapioca, harina de coco, polvo de hornear, el bicarbonato y la sal en un tazón.
4. Agregue el aceite de coco a los ingredientes secos y corte en el uso de los dedos hasta que se asemeja a una harina gruesa.
5. Haga un hueco en el centro de la mezcla.
6. En otro tazón, mezcle la leche de coco y el jugo de limón mezclados juntos, y la linaza hasta que estén bien combinados. dejar reposar durante unos minutos antes de hacer este paso
7. Vierta los ingredientes líquidos en el pozo de los ingredientes secos y doblar en el uso de una espátula de goma hasta que esté completamente combinados.
8. Mezcla será mojado.
9. Deje reposar durante 5 minutos para que las harinas pueden absorber más humedad. Esto hará que sea más fácil para dar forma a las galletas.

Cuando la masa se ha sentado durante varios minutos, te darás cuenta de que no es tan húmedo y pegajoso como estaba. Con la taza de medir, recoger la masa suficiente para llenar la copa y luego vertirlo en tu bandeja de hornear.

Puede que tenga que tocar el mango un poco para permitir que se libere totalmente.

Repita con el resto de la masa, colocar cada galleta 2 "de separación. Hornear durante 12-14 minutos, o hasta que las tapas han vuelto marrón ligeramente doradas. Dejar enfriar sobre una rejilla.

# pan de sándwich con Harina Coco



## INGREDIENTES

- • 1/3 taza de mantequilla de almendras
- • 1/4 taza de harina de coco + 2 cucharadas
- • 1/2 taza de linaza molida
- • 2 cucharadas de almendras harina
- • 1/2 cucharadita de sal
- • 1 cucharadita de polvo para hornear libre de aluminio o levadura (Yeast)
- Aceite de coco • 1 cucharada
- • 1/4 taza de coco o leche de almendras
- • 1 cucharadita de cáscara de limón
- • opcional: 1 cucharada de miel

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 180 C / 350 F y engrasar una lata pequeña de pan (alrededor de 3x7 pulgadas- muchos moldes rectangulares son más grandes que esto. Si utiliza una gran lata de pan, tal vez el doble de la receta y hornee 5-10 minutos más, porque de lo contrario obtendrá un pan muy plana)
2. En un tazón grande, , a continuación, agregar la leche, mantequilla de almendras, mantequilla derretida y miel si está incluida ella.
3. En un recipiente aparte, mezcle todos los ingredientes secos. Agregue los ingredientes secos a la húmeda, y batir hasta que quede suave.
4. Agregue el jugo de limón y dejar reposar por unos minutos para que reacciona con el bicarbonato de sodio sin aluminio. Vierta la mezcla (hasta que liquido este pastosa) en el molde engrasado y hornear durante 35-40 minutos.



# Pan del calabacín y Harina Coco



## Ingredientes para el Tope:

- 1/3 taza de nueces picadas
- 3 cucharadas. harina de coco
- 1 cucharada. aceite de coco
- 1 cucharada. miel
- 1/8 cdta. sal

## Pan Ingredientes:

- 8 cucharadas de linaza en polvo
- 3/4 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1/3 taza de miel
- 3/4 taza de calabacín rallado
- 1 cdta. vainilla
- 3/4 taza de harina cernida coco
- 1 cdta. sal
- 1/4 cdta. levadura en polvo libre de aluminio o levadura (Yeast)

## **Instrucciones:**

1. Precaliente el horno a 325 grados.
  2. Mezclar superando los ingredientes en un envase con un tenedor hasta que se desmoronen. Ponga a un lado.
  3. En un tazón grande, bata la linaza, el puré de manzana y miel con una batidora eléctrica (o bata bien).
  4. Mezcle el calabacín y la vainilla.
  5. En un recipiente aparte, mezcle la harina de coco, sal, polvo de hornear, el bicarbonato de soda .
  6. Mezcle los ingredientes secos con los ingredientes húmedos y mezcle hasta que no queden grumos.
  7. Vierta la mezcla en un molde para pan engrasado y espolvorear mezcla cubra de manera uniforme en la parte superior.
  8. Hornee a 325 durante 55-60 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio.
- \* Almacene en nevera.
  - \* Usted puede hacer este pan sin el relleno, así!

# Pan de Harina de coco Rústico Grano-Libre



## Ingredientes

- • 2 tazas de harina de almendras
- • ¼ taza de harina de coco
- • 5 cucharadas de linaza en polvo dorada
- Aceite de coco • 2 cucharadas
- • 1 cucharada de miel cruda
- Agua • 1 cucharada
- levadura (Yeast)

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Mezclar las harinas y la mantequilla vegetal en un tazón grande hasta que esté completamente combinado y luego mezclar en el agua.
3. Mezcle la linaza y la miel con la mezcla de harina. Revuelva hasta que esté completamente combinados.
4. Deje reposar la mezcla durante unos 5 minutos y luego agitar de nuevo (puede que tenga que añadir más agua). La masa debe un poco pegajosa, pero no demasiado húmedo.
5. Espere 5 minutos más.
6. Dividir la masa en 2 piezas y amasar cada uno en una bola. Para evitar que se pegue, puede utilizar harina de almendra o harina en las manos y en la masa.
7. Coloque la masa sobre una bandeja de horno forrada o una piedra de hornear previamente calentado.
8. Cortar la parte superior con un cuchillo y hornear durante aprox. 30 minutos (puede que tenga más o menos dependiendo de su horno).
9. Panes deben ser bien marrón pero no se quemados. Deje enfriar, para cortar y servir.