



Pan dulce de Caqui, Algarroba y Cacao

Ganas de ofrecerte algo dulce pero saludable a la vez? Aquí tienes este **Pan dulce de Caqui, Algarroba y Cacao** con el vas a mimar tus papilas gustativas, alegrarte la mañana o tarde, y celebrar lo rico que es cuidarse desde el amor y conciencia♥

Pues si, porque cuando uno escoge ingredientes así de ricos y de calidad, está **honrando su cuerpo, su mente y corazoncito**, su Templo Bendito vamos!!

Este pan dulce es tipo bizcocho, y lo he diseñado para aquellas **mañanas o tardes** en las que buscamos algo dulce que nos reconforte pero en equilibrio, endulzado de **manera natural** con la succulenta pulpa del **caqui**, fruta de temporada y rica en **fibra soluble**, aliada para combatir el estreñimiento siempre y cuando se consuma madura. En caso

contrario, cuanto más astringente y poco madura, su sabor y textura aportarán aspereza en boca y nos ayudará a combatir más bien cuadros de diarrea. También contiene **vitamina C, beta-caroteno y zeaxantina, además de manganeso**, un cóctel interesante de cara a cuidarnos de todo proceso oxidativo, cuidando de nuestra **vista, piel y mucosas digestivas** además de **combatir el cansancio**.



Otra manera de endulzar este **pan dulce de Caqui, Algarroba y Cacao** es con la harina de algarroba, también rica en mucílagos y de **acción antiinflamatoria**, junto con del zumo de naranja natural, aportando vitamina C y un aroma natural delicioso, además de prolongar su duración y mantener la textura esponjosa.

Bueno, creo que el otoño me despierta el color naranja, se nota no? Pues este tipo de pan dulce o bizcocho es además naturalmente **sin gluten** dado que usamos la harina de trigo sarraceno (ideal en invierno dado que calienta el cuerpo y mejora nuestra circulación) y arroz, mejorando así su digestión sin necesidad de añadir químicos artificiales.

Por último, que sepas que con cada mordisco de este super pan dulce matutino o “merendolero”, vas a obtener un **subidón de alegría duradera y estable en sangre** gracias a la canela y a que, tanto la algarroba como el cacao (puedes usar solo 1 de los 2 ingredientes si lo prefieres), aumentan tus niveles de **serotonina** consiguiendo así dibujar unas sonrisas para el resto de horas, según hayas escogido

desayunar o merendarlo ☐

Estás list@ para honrarte como te mereces?

Ingredientes para el Pan dulce de Caqui, Algarroba y Cacao

- 1,5 tazas de harina de trigo sarraceno bio
- 1 taza de harina de arroz bio
- 1 c.postre de bicarbonato bio
- pizca de sal sin refinar
- 3 huevos bio
- 1/2 taza de azúcar de coco, muscovado o panela
- 2 caquis maduros y sin piel
- 2 c.soperas de algarroba bio en polvo
- 2 c.soperas de cacao bio en polvo
- 1 c.postre de canela bio en polvo
- 5 c.soperas de aceite de coco bio líquido
- 1,5-2 tazas de bebida vegetal al gusto (yo he usado de almendras)
- 2 c.soperas de tahin bio (crema de sésamo)
- 2 puñados de nueces troceadas
- zumo de una naranja bio
- Topping: yogur de coco natural combinado con un poquito del zumo de naranja, 2 rodajas de caqui Persimon (de pulpa más dura) ligeramente espolvoreadas de cacao o algarroba en polvo, y frutos rojos bio al gusto

Elaboración

1. Calentar el horno a 180 grados.
2. Mezclar y tamizar en un bol, las harinas, bicarbonato y añadir al final la sal. Reservar.
3. Verter en la batidora (o procesadora), los huevos, azúcar, caqui y batir todo. Añadir luego la algarroba, cacao, canela, tahin y volver a batir hasta que quede una masa homogénea.
4. Añadir el aceite y la bebida vegetal, poco a poco en la batidora, hasta que quede todo bien mezclado.

5. Mezclamos la masa de la batidora con las harinas del bol hasta que quede todo bien uniforme.
6. Añadir las nueces troceadas y 2 c.soperas del zumo de naranja, y remover de nuevo todo bien.
7. Verter la masa con cariño en un molde rectangular, previamente engrasado y cubierto con papel de horno.
8. Colocar el molde en el horno, y dejarlo unos 50 minutos a 170 grados. Si se dora en exceso, cubrirlo de papel de horno.
9. Dejar enfriar, y verter por encima el resto del zumo de naranja (reserva un par de cucharadas para la cobertura con el yogur) repartiéndolo bien hasta que el pan lo absorba bien.
10. Decorar luego con los toppings por encima al gusto. Servir con una rica taza de té matcha o infusión con jengibre, es ideaaal!

¡Feliz bocados otoñales!

