

# Masa de pizza con cerveza y trigo sarraceno



## INGREDIENTES:

- 250 g de cerveza sin gluten
- 75 gr de aceite de oliva suave
- 25 gr de levadura fresca
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- 320 g de harina sin gluten Proceli
- 80 g de harina de trigo sarraceno (exento de glúten) o harina de teff

## PREPARACIÓN:

1. Ponga la cerveza, el aceite y el azúcar. Calentar **1 min/40°/vel 1**.
2. Añadir la levadura y mezclar **5 seg/vel 3**. Ahora poner las harinas y la sal y amasar **2 min/vel espiga**.
3. Saque la masa del vaso, mojándose las manos con un poco de aceite y ponerla sobre un papel de horno untado con un poco de aceite. Poner un papel encima y estirar la masa con un rodillo entre las dos hojas de papel de horno. Rellene a su gusto.



*De la harina de trigo sarraceno..... también llamado alforfón o trigo negro.*

*El alforfón pertenece a la familia botánica de las poligonáceas, y es interesante incorporarlo en nuestros platos por su alto contenido en proteínas (de alto nivel biológico y ricas en lisina, triptófano y treonina, aminoácidos en los que son carentes los cereales), sales minerales y vitaminas E y P y rutina, componentes que mejoran la permeabilidad de los capilares y los fortalecen. La harina de trigo sarraceno se considera excelente para los meses fríos, para aportar energía, en convalecencias y en períodos de esfuerzo intelectual.*

*Puedes usar la harina de trigo sarraceno para enriquecer las masas de pan o pastelería. Es el grano típico para hacer los panqueques o creps y con el que se hacen los fideos japoneses llamados soba.*

*Harina de trigo sarraceno ecológica apta para celíacos.*

### **De la harina de Teff...**

**Es un cereal de grano pequeño, de tono marrón oscuro, originario de Etiopía, donde se cultiva desde hace 5000 años. Es típico tritarlo, para hacer la harina, con la que se preparan las tradicionales tortitas llamadas "Ingera", que suelen acompañar un plato típico llamado "wat" o "wot", estofado espeso que se sirve sobre la tortita.**

**Sus propiedades son muy superiores a las de otros cereales.**

- Tiene un gran contenido en fibra, es altamente digerible y contiene una gran proporción de almidón de ingesta lenta, lo que produce una estimulación de la flora intestinal como si se tratara de un probiótico.**
- Es apto para celíacos ya que no contiene Gluten.**
- Tiene propiedades beneficiosas para personas con Diabetes del tipo II, ya que ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.**
- Tiene grandes virtudes saciantes y moderadores del apetito, así que es muy interesante, para personas que quieren controlar su peso.**
  
- El Teff es rico en carbohidratos de absorción lenta, propiedad muy interesante para deportistas de alto rendimiento porque les proporciona hidratos de forma rápida y a la vez prolongada.**
- Otra propiedad interesante para deportistas, pero también para estudiantes, es su generosidad en el contenido de minerales libres como el Ca, Mn, K y Mg., ya que facilitan la rápida recuperación tras un esfuerzo físico o mental.**
  
- Su aporte de calcio es excelente, lo que hace al teff bastante recomendable en procesos de descalcificación, osteoporosis o para el crecimiento de los niños.**
  
- El teff además cuenta con 8 aminoácidos esenciales, especialmente la lisina, que no se suele encontrar en otros cereales y menos en las grandes cantidades en que la contiene el teff. La lisina es muy importante para que el organismo absorba el calcio de forma efectiva para aprovechar al máximo sus propiedades.**
- Los componentes de la harina de teff tienen una alta capacidad de absorber agua y actúan como aglutinante en la masa, resolviendo los problemas de la ausencia de gluten en el cereal. Además de estar ausente de grasas añadidas ni engrosadores artificiales.**



---

**thermomix**