

# 50 panes sin gluten

# 50 panes sin gluten

Kris C.P

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: junio 2026

Depósito legal: SE 2085-2026

ISBN: 979-13-7060-036-5

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Kris C.P
@hoycocinakris
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo
www.editorialcirculorojo.com
info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.
Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

# AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible este libro. A mi familia, por ser mis catadores más honestos y por brindarme apoyo incondicional en cada intento, en cada horneado que no salió como esperaba y en cada receta que finalmente se convirtió en un pan perfecto.

A mis amigas y compañeras de cocina, Margot y Piluchy, quienes compartieron risas, aromas y migas, y me inspiraron a seguir explorando nuevas combinaciones y técnicas.

A los lectores, por confiar en estas páginas y en mis recetas; su curiosidad y ganas de aprender hacen que cada palabra y cada receta cobren sentido.

Y, por último, gracias al pan mismo: ese alimento humilde y universal que une culturas, despierta emociones y nos recuerda que la paciencia y el amor siempre tienen su recompensa.

Cada hogaza, cada barra y cada bollito de este libro es un agradecimiento silencioso a todos ustedes.

A todas las personas que un día pensaron que nunca volverían a disfrutar del pan.

Este libro es para ustedes, para que el aroma y el sabor del pan recién horneado vuelvan a llenar su mesa y su corazón.

# PRÓLOGO

Siempre pensé que el pan era algo que tendría que dejar atrás. Tras el diagnóstico de sensibilidad al gluten y la celiaquía de mis dos hijos, pasé de disfrutar del aroma de un pan recién horneado a resignarme a opciones sin sabor, duras o poco apetecibles.

Extrañaba no solo comerlo, sino también lo que representaba: compartir en familia, desayunar con calma, acompañar una comida sencilla con un trozo de pan caliente.

Cuando tuve en mis manos este libro, algo cambió. Descubrí que el pan sin gluten no es un sustituto pobre, sino una oportunidad para volver a disfrutar, experimentar y sorprenderme. Cada receta está escrita con cariño, explicada con claridad y pensada para que cualquiera pueda atreverse a hornear, incluso quienes nunca imaginaron que podrían hacerlo.

Lo que más me conmovió no fueron solo los resultados —esos panes crujientes, esponjosos y llenos de sabor—, sino la sensación de recuperar algo que creía perdido. Este libro no habla de carencias, sino de abundancia: de harinas que se transforman, de manos que crean y de mesas que se llenan de nuevo con el calor del pan.

Gracias a este trabajo, descubrí que el pan vuelve y lo hace para quedarse. Hoy lo disfruto sin miedo, con alegría y con la certeza de que la vida, incluso con sus limitaciones, siempre ofrece nuevas formas de ser celebrada.

Piluchy, una lectora agradecida


MÍX
CLÂSICO

## MIXES CASEROS

Mezcla todos los ingredientes con unas varillas de globo y guarda en un táper hermético.

Listos para usar como una única harina.

Todos los ingredientes los puedes comprar en Foody.

### MIX CLÁSICO

- 710 g de almidón de trigo
- 175 g de harina de trigo sarraceno
- 26 g de azúcar
- 18 g de sal
- 22 g de psyllium
- 18 g de inulina de achicoria
- 7 g de goma xantana
- 15 g de HPMC
- 9 g de goma guar

### MIX SEMIINTEGRAL

- 445 g de almidón de trigo
- 265 g de harina de sorgo
- 130 g de harina de trigo sarraceno
- 45 g de lino molido
- 26 g de azúcar
- 18 g de sal
- 22 g de psyllium
- 18 g de inulina de achicoria
- 7 g de goma xantana
- 15 g de HPMC
- 9 g de goma guar

## MIX INTEGRAL

- 265 g de almidón de trigo
- 400 g de harina de sorgo
- 90 g de harina de trigo sarraceno
- 85 g de harina de algarrobo
- 45 g de lino molido
- 26 g de azúcar
- 18 g de sal
- 22 g de psyllium
- 18 g de inulina de achicoria
- 7 g de goma xantana
- 15 g de HPMC
- 9 g de goma guar

## MIX BRIOCHE

- 530 g de almidón de trigo
- 130 g de almidón de patata
- 90 g de harina de trigo sarraceno
- 90 g de harina de arroz
- 8 g de xantana
- 34 g de psyllium
- 17 g de HPMC
- 17 g de fibra de bambú
- 26 g de azúcar
- 17 g de sal
- 25 g de inulina
- 8 g de proteína de guisante
- 8 g de polvos de hornear