

Querid@s grupos,

DE VUELTA A LAS MASAS BIZCOCHERAS!. Sí, habéis leído bien. **bi_eco** retoma la actividad el próximo 9 de enero.

Lúa ha cumplido el año y Amaia acude a Tartaruga unas horas y esta madre que soy ha decidido retomar la elaboración de los bizcochos e ir abriendo de nuevo, poco a poco, las puertas a esas facetas que suman en Ainhoa.

Hay novedades:

-Quería **reducir los azúcares** en las masas, persiguiendo un bizcocho más saludable para nuestro cuerpo pero sin penalizar su rico sabor. Para ello, he pasado a elaborar yo la leche de almendras, he reducido la cantidad de panela y he reajustado el resto de ingredientes. Espero os guste el resultado!

-Hay un nuevo bizcocho **VEGANO** de manzana elaborado con harinas **SIN GLUTEN**

-La **leche de almendras** la elaboro con almendras peladas (12%) y agua. Sin azúcares

-He encontrado productores de aquí para las harinas ecológicas y aptas para celiac@s de castaña, alforfón y arroz

-El molino rojo me proporciona la harina integral de trigo candeal

-En Zaragoza encontré un productor de **almendras y aceite**

Convencida del engranaje existente entre grupos de consumo locales conscientes y pequeñ@s productor@s respetuosos con esta Tierra que nos acoge. Hagamos agroecología, humanicemos la economía, alimentemos la confianza.

Seguimos, pasito a pasito. Gracias por estar ahí y apoyar el proyecto

El listado de bizcochos:

bi_eco	
PRODUCTO	PRECIO (€)
SIEMPRE (s/leche animal) con harina int. trigo candeal	5.00
NARANJA (s/leche animal) con harina int. trigo candeal	5.50
ALMENDRA (s/leche animal, s/gluten) con harinas int. mijo y almendra	6.50
CASTAÑA (s/leche animal, s/gluten) con harinas int. mijo y castaña	6.50
MANZANA (VEGANO, s/gluten) con harinas int. mijo, alforfón, arroz y castaña (*)	6.25
Cacao y chocolate con harina int. trigo candeal.	5.85
Cacao y chocolate (s/gluten) con harinas int. mijo, arroz y alforfón	6.50
<i>Los bizcochos pesan aproximadamente 500g. y se elaboran con los siguientes ingredientes ecológicos: harinas-trigo candeal, arroz,mijo, alforfón,castaña,almendras-, panela, huevos, aceite de oliva virgen extra, leche de almendras , levadura. Naranjas, manzanas, cacao y chocolate</i>	
<i>(*) Empleo 3g por bizcocho de Psyllium bio (la cáscara de la semilla de la planta plantago ovata) ¿Qué es el Psyllium?. Enlace: https://es.wikipedia.org/wiki/Plantago_ovata</i>	

Abrazo
Agur

Ainhoa

adinhodi@gmail.com