



PAIN AUX GRAINES

Ce pain aux graines sans farine est une alternative plus saine et plus complète aux pains classiques. Les graines donnent un goût très gourmand !

Pas besoin de pétrir, et pas temps de repos !

Ce pain ressemble à un pain nordique, plus complet avec une texture plus serrée.

Sans Farine, sans gluten, hyper protéiné, indice glycémique bas

Ingrédients :

500 grammes de Skyr ou Petits Suisses

3 œufs entiers

350 grammes de flocons d'avoine sans gluten

1 cuillère à café de levure chimique

1/2 cuillère à café de sel

300/350 grammes de mélange de graines (lin, tournesol, courges, chia) pour une version sucrée, ajouter Cranberry, raisins secs....

Possibilité d'ajouter du psyllium (2 cuillères à soupe)

Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une boule, et mettre en forme (former une boule, et l'aplatir un peu)

Mettre au four ou à l'Air Fryer - pendant 1 heure - 180 degrés

Conservation : Protéger votre pain dans un linge propre - se conserve 4 à 5 jours - hors d'une source de chaleur.

Bonne dégustation !