

Pain sans farine (absence de gluten, de lait et d'oeuf)

Source : danslacuisinedegin.blogspot.fr

MERCI ! <3

INGREDIENTS :

250 g de flocons de sarrasin

100 g de poudre d'amande

100 g de graines de lin fraîchement moulues

80 g de graines de tournesol

80 g de graines de courge

25 g de graines de chia

30 g de tégument de psyllium

5 cl (= 50 ml) d'huile de coco (liquéfiée au bain marie)

2 cuillères à soupe de sirop d'agave

2 cuillères à café de sel

60 cl (=600 ml) d'eau

RECETTE :

Mélanger tous les ingrédients et LAISSER REPOSER 1 HEURE

Préchauffer le four à 200°C

Mettre la pâte dans un moule à cake chemisé

Cuire au four à 200°C pendant 1 heure

Démouler le pain et le cuire hors du moule encore 20 minutes à 200°C

Laisser refroidir 2 heures.