

PAIN AUX GRAINES VEGAN

Ingrédients pour 1 pain (moule vitaliseur)

150g de farine de riz complet

150g de farine de sarrasin

30g de poudre d'amandes ou noisettes

3 cas de psyllium blond

½ cac de sel

2 cas de graines de chia + 6 cas d'eau

1 cac de bicarbonate

35g de compote de pommes (cuite au vitaliseur de préférence et sans sucre ajouté)

1 cas d'huile d'olive

40 cl d'eau environ

Graines au choix

Oléagineux au choix : amandes, noix, noisettes...

Les étapes de la recette :

Dans un premier temps, préparez les œufs de chia en mélangeant les 2 cas de graines et 6 cas d'eau. Laissez reposer 5 min et réservez.

Faites cuire les pommes au vitaliseur puis écrasez les à la fourchette. Réservez la.

Dans un premier bol, versez les ingrédients secs .

Dans un second bol, versez les ingrédients humides puis ajoutez les 2 œufs de chia que vous avez réservés et la compote de pommes.

Mélangez bien et délayez bien les œufs de chia dans le mélange.

Versez ensuite les ingrédients humides sur les ingrédients secs et mélangez afin d'obtenir une pâte homogène.

Versez la préparation dans le moule du vitaliseur.

Concassez noisettes, amandes, graines ... et déposez en sur le dessus du pain.

Faites cuire 50 min

Déposez le sur une grille et laissez le sécher 4h. L'idéal étant 12h avant de le couper et afin qu'il s'effrite.

C'est prêt. Vous pouvez même le congeler en tranches.

Instructions

Faire cuire la compote de pommes avant le cours et réserver.