

PETITS PAINS MULTI SAVEURS

Ingrédients pour 6 petits pains

100g de yaourt fermenté ou non
2 œufs à température ambiante
100g de farine de riz complet ou sorgho ou celle de votre choix
50g de farine de sarrasin
10 cl de boisson fermentée de type kombucha ou kefir ou de l'eau gazeuse (à défaut du lait végétal)
1 cac de bicarbonate
1/3 cac de sel
1 cas de psyllium blond
1 cas d'huile d'olive
1 cas de vinaigre de cidre
2 cas d'algues en paillettes
1 citron bergamote ou citron jaune
1 cas d'olives noires ou vertes
2 ou 3 tomates séchées
Graines au choix : tournesol, courge, sésame...

Instructions

Préparer le yaourt fermenté la veille sinon un yaourt végétal de bonne qualité et bio sera parfait aussi.

Prévoir des petits moules à muffins de préférence en silicone.

La cuve du vitaliseur est remplie au 1/3.