

PETITS PAINS FAÇON KRACHELS

Ingrédients pour 6 petits pains

100g de yaourt fermenté ou végétal classique soja, amande ou même avoine

2 œufs à température ambiante

80g de farine de sorgho ou riz complet

70g de farine de souchet ou châtaigne

5 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 de fleur d'oranger

1 cas de graines d'anis

Les étapes de la préparation

Séparez toujours les ingrédients secs des ingrédients humides.

Pensez à bien tamiser les farines de châtaigne et souchet afin d'éviter les grumeaux.

Dans un premier bol, versez tous les ingrédients secs.

Dans un second bol, versez tous les ingrédients humides dont le yaourt et la boisson fermentée.

Enfin versez les ingrédients secs sur les ingrédients humides puis mélangez de façon à obtenir une pâte bien homogène.

Versez la pâte dans vos petits moules à muffins et parsemez de graines.

Faites cuire 10 à 11 min sur le tamis du vitaliseur.

Laissez sécher 1h et dégustez.

Instructions

Préparer votre yaourt fermenté la veille.