



PAIN SANS FARINE

Idéale pour régimes keto. intolérance au gluten.

20 minutes
30 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 45 grammes d'amande en poudre
- 1 unité moyenne d'oeuf, dur (50 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra ou coco
- 1/2 càc de levure alimentaire
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) optionnel*****
- 5 grammes de graines optionnel : sésame, chia, lin, courge

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélange tous les ingrédients dans un bol.
- 2° Verser la pâte dans un cercle en metal sur un plaque avec papier cuisson
- 3° Four : Enfourner pendant 15-18 minutes à 180°C ou jusqu'à qu'il soit doré Microondes: Laisse le mélange dans un bol ou mug et cuisine pendant 90 secondes. Vous pouvez démouler et griller plus après.
- 4° Possibilité de faire plusieurs et mettre au congélateur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (110 g)	% AR
ÉNERGIE	398 kcal	438 kcal	22 %
PROTÉINES	20 g	22 g	44 %
GLUCIDES	7 g	8 g	3 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	31 g	34 g	49 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	11 %
SODIUM	422 mg	464 mg	19 %