

PAIN AUX GRAINES

 12 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 115 grammes de graines de courge
- 50 grammes de graines de tournesol
- 50 grammes de graines de lin
- 50 grammes d'amandes
- 145 grammes de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile de tournesol (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Dans un saladier, mélangez les graines, les amandes et les flocons d'avoine. Incorporez l'huile et les oeufs.
- 3° Versez la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé en enfournez pour 50 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [45 g]	% AR
ÉNERGIE	447 kcal	201 kcal	10 %
PROTÉINES	16 g	7 g	14 %
GLUCIDES	21 g	10 g	4 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	31 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	4 g	17 %
SODIUM	33 mg	15 mg	1 %