

## PAIN SANS GLUTEN IG BAS

 8 portions

### INGRÉDIENTS

- 60 grammes de poudre d'amande
- 60 grammes de farine de lupin
- 10 grammes de chia, graine, séchée (Copie)
- 8 grammes de levure alimentaire
- 3 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (96 g)
- 4 grammes de thym, séché
- 1 verre d'eau minérale (aliment moyen) (200 g)
- 20 grammes de psyllium

### MODE DE PRÉPARATION

1° Cf recette Amandine

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (57 g)	% AR
ÉNERGIE	174 kcal	100 kcal	5 %
PROTÉINES	8 g	4 g	9 %
GLUCIDES	16 g	9 g	4 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	8 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	8 %
SODIUM	42 mg	24 mg	1 %