

PAIN PROTÉINÉ PETIT DÉJEUNER

 14 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes poudre d'amande
- 2 cuillères à soupe de psyllium en poudre
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 55 grammes de beurre doux
- 60 grammes d'eau
- 1 filet de jus de citron

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez votre four à 180°C. 2. Mélangez les amandes en poudre, les enveloppes de psyllium en poudre, le jus de citron et le sel. 3. Séparez les œufs. Faites fondre le beurre dans une casserole puis laissez-le refroidir. 4. Dans le même temps, battez les blancs d'œufs en neige à l'aide d'un mixeur manuel. 5. Mélangez le beurre refroidit avec les jaunes d'œufs et le mélange aux amandes. 6. Mélangez délicatement les blancs d'œufs à la pâte à l'aide d'une cuillère, ajoutez de l'eau puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse et uniforme. 7. Formez un pain uniforme avec la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. 8. Faites cuire le pain au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'il prenne une teinte marron claire.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (35 g)	% AR
ÉNERGIE	493 kcal	172 kcal	9 %
LIPIDES	43 g	15 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	3 g	16 %
CHOLESTÉROL	65 mg	23 mg	8 %
SODIUM	17 mg	6 mg	0 %
GLUCIDES	5 g	2 g	1 %
SUCRES	3 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	2 g	10 %
PROTÉINES	15 g	5 g	—