

Pain protéiné sans gluten



10 minutes
+ 1h de cuisson



170/100g



Pain de 1 kilo



Protéines
Fibres
Sans gluten

Ingrédients



600g de fromage blanc ou skyr



3 Œufs



300g de flocons d'avoine



60 g de graines de courge



50g de graines de sésame



50g de mélange d'oléagineux (ex. noix, noisettes, amandes)



1 sachet de levure chimique



2 pincées de sel

Étapes

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger dans un grand saladier le fromage blanc, les œufs et les flocons d'avoine.
- Ajouter les graines de courge (en garder quelques unes), les graines de sésame, le mélange d'oléagineux concassé, la levure chimique et le sel.
- Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Façonner la pâte en forme de pain sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Saupoudrer de quelques graines de courge.
- Enfourner pendant 1 heure à 180°C.
- Laisser refroidir avant de découper.