



Pain protéiné au thon Sans gluten



20 minutes



320/portion



1 boule de pain



50g protéines
par boule
0 gluten

Ingrédients



2 œufs



1 boîte de thon au naturel (140g)



½ sachet de levure chimique (4g)



Herbes, épices ou graines selon vos goûts

Étapes

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un mixeur, mixer le thon égoutté, les œufs et la levure jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser la préparation dans un petit moule rond légèrement huilé.
- Enfourner 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le pain soit bien doré et ferme au toucher.
- Laisser tiédir, puis démouler et couper en deux dans la longueur comme un petit pain burger.