PAIN SANS REPOS AU COTTAGE CHEESE IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE

INFORMATIONS

Temps de préparation : 10min
Temps de cuisson : 50min à 1heure (selon votre four)

INGRÉDIENTS

- 150g de flocons d'avoine
- 50g de son d'avoine
- 300g de Cottage Cheese (fromage frais anglais)
- 50g de mélange de graines (courge, tournesol, pignon de pain...)
- 2 cas de graines de lin moulues
- 1/4 cas de sel
- 2 oeufs
- 1 cas de poudre à lever/levure chimique

PRÉPARATION

– Préchauffez votre four à 180C
– Mélangez les ingrédients secs (flocons et son d'avoine, mélange de graines, graines de lin moulues, sel, poudre à lever)
– Ajoutez les oeufs puis le Cottage Cheese
– Mélangez bien et modeler un pain que vous déposerez sur une feuille de papier sulfurisé posé directement sur la grille de votre four
– Enfournez 1H00 à 180° C

MES ASTUCES :

1Si vous n'avez pas pas de son d'avoine, remplacez par des flocons d'avoine
2Découpez ce pain en tranches (une fois refroidi) et congelez-les pour les ressortir au fur et à mesure
3Délicieux avec mes rillettes végé aux lentilles et noix, mon houmous rapide, mes rillettes de thon (recettes sur mon site)

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR IKIGAI-NUTRITION.FR

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie