



Petits pains express sans farine

Ingrédients

6 petits pains

- 300 gr de yaourt grec
- 2 oeufs
- 180 gr de flocons d'avoine
- 30 gr de graines de chia ou lin
- 30 gr de graines de sésame
- 30 gr de graines de chanvre
- 1 cuillère a café de bicarbonate ou 3 de levure chimique
- 5 gr de sel
- 50 gr d'olives noires dénoyautées (facultatif)

Préparation 10 minutes

1. Dans un saladier, verse le yaourt et les oeufs puis mélange bien.
2. Ajoute l'avoine, les graines, le bicarbonate, le sel et les olives.
3. Mélange la préparation et laisse reposer 5 minutes.
4. Préchauffe le four à 180 °C.
5. Dispose 6 boules de pain sur du papier sulfurisé et fais quelques entailles sur le dessus des pains.
6. Enfourne les petits pains env 45 min à 180°C pour qu'ils soient bien dorés, en plaçant un petit récipient d'eau dans le four pour obtenir une belle croûte.



Bon appétit

