Sandwichs de poulet aux 2 pains

Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
4/6

- Pour le pain légèrement sucré :
- 1 verre :

- d'eau
- de farine de millet
- de farine de teff
- de farine de riz blanc
- de poudre d'amandes
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de purée d'amandes blanches
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- Pour le pain plus salé :
- 1 verre de :
- poudre d'amandes
- farine de riz blanc
- eau
- farine de sarrasin
- bicarbonate
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez à ébullition.
2. Mélangez les ingrédients, versez dans le moule et cuisez environ 20 minutes au vitaliseur.
3. Faites de même pour les 2 pains.
4. Quant à la garniture, ils sont ici remplis de blancs de poulet rôti, d'avocat, de tagliatelles de carottes, de tomates séchées, de pousses d'épinard et d'un soupçon de mayonnaise;)

Pour sa lunch box!:)

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte