Pain aux céréales

Préparation: **5**

Ingrédients
4

- 1 verre de graines de chia, de lin, de tournesol et de courge
- 1 verre de farine de sarrasin

- 1 verre de fécule de pommes de terre
- 1 poignée d'amandes
- 1 poignée de pignons
- 1 verre et demi d'eau
- 3 c. à s. d'huile d'olive

1. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau et allumez le feu. Fermez avec le couvercle.
2. Versez les graines de le robot mixeur (elles se conserveront un mois dans un pot en verre).
3. Mettez l'équivalent d'un verre de graines mixées puis le reste des ingrédients dans le mixeur. Mixez et mettez la préparation dans le moule du vitaliseur, et le moule dans le panier. Refermez et attendez environ une heure que le pain soit suffisamment cuit.
4. Une fois cuit, vous pouvez sortir le moule du vitaliseur, démouler le pain et le découper en tranches que vous pourrez savourer ainsi, ou grillées dans un toaster.
5. Vous pourrez y étaler de la confiture de framboises, de la purée d'amandes complètes, du sirop d'érable et des amandes concassées, une banane écrasée ou encore de l'huile de coco saupoudrée de noix de coco râpée... À vous de jouer!

Parfait pour le petit déjeuner ou le goûter

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte