Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Tapas

Imprimer

Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients
4

- Pour le pain:
- 1 verre de:
- Farine de millet
- Farine de teff blanche
- Farine de riz blanc
- Poudre d'amandes
- Mélange de graines de: tournesol, chia, lin, courge
- 1,5 verre d'eau

- 1 pincée de sel
- 1 pincée de bicarbonate
- 2 c. à c. d'huile de coco
- 4 c. à c. de Rapadura
- 1 à 2 oeufs
- Pour les accompagnements:
- Quelques radis
- 1/2 avocat
- 1 maquereau en conserve (à l'huile d'olive)
- 1 tomate
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques branches de ciboulette
- Quelques feuilles de basilic
- 1 filet de jus de citron
- 1 c. à c. d'huile de coco
- 1/2 tranche de jambon blanc (ou jambon de dinde)

1. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition.
2. Pendant ce temps-là mélangez tous les ingrédients dans un saladier, remuez bien.
3. Huilez le moule et versez la préparation.
4. Faites cuire environ 50 minutes. Tranchez et grillez pour tartiner:)

Pour un apéro coloré, sain et fait maison!

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises