Le pain sportif

Imprimer
Commenter

Préparation: **10 minutes**

Ingrédients
Pour 1 pain

- 300 g de farine : 150g farine de petit épeautre, 150g farine de souchet
- 40g de poudre d’amandes
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de psyllium blond
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 2 œufs
- 20cl d’eau
- 3 c. à s. d’huile d’olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- Graines de courge Noisettes et cramberries
- 1 c. à c. de cannelle

1. Remplir la cuve du Vitaliseur au 1/3 et faire chauffer l'eau
2. Mélangez dans un bol les ingrédients secs. Mélangez dans un autre bol les œufs, l'eau, l'huile d'olive et ajoutez la cuillère de vinaigre de cidre en dernier. Réunissez les deux bols et bien mélanger
3. Mettre la pâte sans repos dans le moule à cake du Vitaliseur chemisé de papier sulfurisé
4. Déposez votre moule à cake sur le tamis du Vitaliseur et fait cuire 60 min. L'eau doit bouillir et non frémir.
5. Sortez le moule prudemment pour ne pas vous brûler. Sortez le pain du moule à cake et déposez sur une grille.
6. Laissez-le refroidir au moins 2 heures.

Ce pain sucré a été réalisé par Jenny du blog Des Papilles qui Pétillent
Conseil : ce pain supporte très bien la congélation. Coupez-le en tranches et congelez-les dans un sac congélation. Vous pouvez le conserver environ 3 jours dans un torchon mais lorsqu'il est bien refroidi.

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