

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Pain aux graines



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

### Ingrédients

**6**

- 220gr de farine sans gluten (100gr farine de riz complet, 60gr farine de soja, 60gr farine de sarrasin)

- 45 gr de poudre d'amande
- 1/2 c à c de bicarbonate
- 1 c à c de sel
- 1 c à s de sucre complet ou blond
- 2 oeufs
- 1 yaourt nature au soja (substituer par du lait végétal éventuellement)
- 15 cl d'eau
- 3 c à s d'huile végétale (olive ou autre)
- graines de tournesol, sésame, chia...1 c à s de chaque
- 1 c à s de vinaigre de cidre

1. Verser les ingrédients secs dans un saladier: farine, poudre de noix, bicarbonate, sel, sucre. Bien mélanger.
2. Ajouter les oeufs, le yaourt, l'huile et l'eau. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
3. Ajouter les graines et bien mélanger de nouveau.
4. Huilez le moule à cake, puis ajoutez le vinaigre à la pâte, remuer une dernière fois avant de la verser dans le moule.
5. Parsemer quelques graines sur le dessus, poser le moule dans le panier et mettre à cuire pour 55 minutes environ, dès que l'eau bout.
6. Laisser tiédir quelques minutes avant de démouler.

*Idéal pour des mouillettes au beurre végétal avec un oeuf à la coque "vitalisé"...!*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)