

Pain complet rapide

- 120 g de farine de coco
- 230 g de graines de lin fraîchement broyées
- 5 œufs
- 20 cl d'eau tiède
- 4 CS de beurre clarifié ou huile de coco
- 3 CS de psyllium
- 1 CS de bicarbonate
- 1/2 cc de sel
- 2 CS de vinaigre

Mélanger ensemble tous les ingrédients en commençant par les ingrédients secs.
Graisser un moule avec du beurre clarifié.
Enfourner 50 mn à 140/150°C dans un four préalablement chauffé.

Se conserve facilement au congélateur coupé en tranches.

