



Pain de lentille rose & amarante

95 gr de flocons d'amarante

65 gr de farine de lentille rose

73 gr de farine d'amarante

1/2 càs de psyllium dans 90 gr
d'eau filtrée

125 gr de chocolat 70% au sucre de
coco, coupé en tout petits morceaux

6 gr de sel

165 gr d'eau filtrée

Le pain protéiné le plus facile à faire au monde !

Dans un saladier mettez toutes vos farines et le sel.
Rajoutez le psyllium gonflé dans l'eau et mélangez bien.
Rajoutez l'eau petit à petit pour bien l'incorporer dans vos
farines. Observez la texture qui se modifie au rythme de vos
coups de cuillères.

Garnissez de chocolat vos boules de pâte à pain avant de faire
vos formes. Mettez vos pains sur une plaque farinée, roulez
délicatement vos petits pains avant des les enfourner.

Mettez au four 20 minutes avec 60% d'humidité à 230 degrés.
Puis 10 minutes à 220 degrés.

La cuisson varie d'un jour à l'autre, bien regarder vos
préparations avant de les sortir du four.

Le pain idéal pour un réveil sur les chapeaux de roues.