



Pain graines & goji

Pour 6 boules de pain :

85 gr de farine de manioc

60 gr de farine de patate douce

90 gr de farine de riz complet

45 gr de farine de pois chiches

1 càs de psyllium

2 pincées de sel de l'Himalaya

120 gr d'eau filtrée environ

50 gr de baies de goji

15 gr de graines de courge

Dans un saladier, mettez toutes vos farines.

Faites gonfler le psyllium avec un peu d'eau filtrée.

Une fois que le psyllium a gonflé, rajoutez-le aux farines avec le sel. Puis incorporez doucement l'eau en la mélangeant délicatement jusqu'à absorption totale. Rajoutez les graines et les baies de goji.

Faites préchauffer votre four à 220 degrés pendant 15 minutes.

Prenez un peu de pâte et formez vos boules, puis roulez-les dans un petit peu de farine de riz, et déposez-les sur votre papier cuisson.

Utilisez une grille et mettez au four 40 à 45 minutes, surveillez bien la cuisson.