



Pain free style

100 gr de farine de riz complet

50 gr de farine de sarrasin

40 gr de farine de manioc

40 gr de farine de patate douce

20 gr de farine de pois chiches

1 càs de psyllium

200 gr d'eau

Mélangez toutes vos farines. Rajoutez la cuillère de psyllium.

Incorporez petit à petit l'eau en prenant le temps de bien tout mélanger jusqu'à obtenir une pâte souple comme de la pâte à modeler. Faites vos petites boules de pain.

Préchauffez votre four à 230 degrés.

Laissez cuire 40 minutes environ en surveillant la cuisson.