



# Pain craquant

258 gr de flocons de quinoa

54 gr de farine de manioc

29 gr de farine de riz

51 gr de farine de lentille rose

47 gr de farine d'amarante

5 gr de sel de l'Himalaya

13 gr de psyllium à faire gonfler  
dans 109 gr d'eau filtrée

304 gr d'eau filtrée

Mettez toutes les farines dans un grand saladier avec le sel, rajoutez le psyllium puis incorporez petit à petit votre eau filtrée pour bien osmoser les ingrédients les uns avec les autres.

Avec vos mains formez des petites boules, des formes de baguettes, ou un pain plus plat en fonction de vos envies du jour.

Vous pouvez rajouter des herbes, des olives, du chocolat, des baies de goji, des raisins sultanat, des noisettes, des amandes, aucune limite à la créativité : éclatez-vous et dégustez sans modération.

La vie est trop courte alors croquons-la à pleines dents.