



PAIN PRINTANIER

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



8 pains printaniers

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

ATKINS

8 pains = 15 parts
1 pain = 2 parts

Kcal : 1030 kcal

Lipides : 90 g

Glucides : 14,8 g

Protéines : 40,4 g



Astuces



* Il est possible de badigeonner le dessus du pain avec du beurre et de rajouter des herbes.



* Repasser les pains au grille-pain ou au grill ce qui les rendra plus croustillants.



* Il est possible de congeler les pains : les faire cuire 15 min et après décongélation finir la cuisson (environ 5 min).



INGRÉDIENTS

- 108 g de poudre d'amande (Vahiné bio® 4 g glucides/100 g)
- 24 g de Psyllium blond
- 48 g de MCTprocal® (3 sachets)
- 6 g de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 100 g de blanc d'oeuf
- 2 g de vinaigre blanc
- 90 g d'eau

PRÉPARATION

Dans un saladier mélanger la poudre d'amande, le Psyllium blond, le MCTprocal® et la pincée de sel.

Ajouter les blancs d'œuf puis le vinaigre.

Faire bouillir l'eau et l'ajouter à la préparation.

Séparer la pâte en 8 boules à disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Faire cuire 20 min à 180°C.