



INGRÉDIENTS

- 250 g de flocons d'avoine
- 80 g de graines de tournesol
- 80 g de graines de courge
- 100 g d'amandes ou noisettes grossièrement hachées
- 100 g de graines de lin
- 25 g de graines de chia
- 30 g de psyllium
- 2 cuillères à café de sel fin
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 60 cl d'eau

Pour 1 moule à cake moyen

PAIN AUX GRAINES

Préparation 20 min

PRÉPARATION

- 1/ Dans un grand saladier, mélangez les flocons d'avoine, les graines de tournesol, de courge, de lin et de chia, les amandes ou noisettes, le psyllium et le sel.
- 2/ Ajoutez de l'huile d'olive, le sirop d'agave et l'eau. Remuez jusqu'à l'obtention d'une masse pâteuse.
- 3/ Chemisez de papier sulfurisé un moule à cake. Versez-y la pâte à pain.
- 4/ Couvrez d'un torchon. Laissez reposer 1 heure minimum. Vous pouvez également le laisser reposer pendant une nuit à température ambiante.
- 5/ Préchauffez le four à 200°. Enfournez le pain pendant 1h.
- 6/ Démoulez et remettre au four 30 minutes. Le pain est cuit lorsqu'il a une belle couleur brune et sonne creux. Laissez refroidir complètement pendant minimum 2 heures.