

Mélange magique pour pains SG

Préparation : 5 min

Recette pour votre
Cook'in



INGRÉDIENTS pour 4 personnes

Pour le mélange magique :

- 60 g de graines de lin blond
- 30 g de graines de chia
- 10 g de psyllium blond

Pour la conservation

- 1 bocal en verre de type pot de confiture

Conseils d'utilisation et astuce

- 1 c. à s. de mélange magique
- 3 c. à s. d'eau

PRÉPARATION

POUR LE MÉLANGE MAGIQUE :

Ajouter les graines de lin blond, les graines de chia et le psyllium blond (boutique bio).

MON ASTUCE COUVERCLE PROPRE :

Placer du film alimentaire sur le bol et refermer le couvercle.)

Moudre les graines finement 1 minute - vitesse 10.

POUR LA CONSERVATION

Conserver le mélange dans un bocal en verre fermé, et placer au frais.




A utiliser rapidement dans les 10 jours qui suivent, pour garder les vertus et bienfaits.

CONSEILS D'UTILISATION

Pour les pâtes à pain, utiliser 30 à 50 g de mélange magique pour un pâton sans gluten qui contient 400 à 500 g de farines.

ASTUCE :

1 cuillère à soupe de mélange magique mélangée à 3 cuillères d'eau remplacera 1 œuf dans les préparations.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Lin, chia, psyllium	1 min		10	

Ma touche perso :

Autour de ma table, ma cuisine free

<http://admtcuisinefree.canalblog.com/>

Sans Gluten