

## Pain express du petit déjeuner au son d'avoine



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 5 càs rases de son d'avoine
- 2 càs de poudre d'amande
- 2 cas de coco râpée
- 1 càc de levure
- quelques gouttes de citron
- 1 œuf (ou juste le blanc)
- 1 petite càc de sirop d'agave
- un peu de lait d'amande

Dans un petit saladier, mélanger le son d'avoine, la poudre d'amande, la coco râpée et la levure. Ajouter le jus de citron, l'œuf (si vous ne mettez que le blanc, fouettez-le à part jusqu'à ce qu'il mousse avant de l'incorporer), le sirop d'agave et un peu de lait d'amande jusqu'à avoir une consistance de pâte à gâteau ni trop épaisse ni trop liquide.

Graisser un petit récipient carré ou rectangulaire en verre allant au micro-onde (type Pyrex) et verser la préparation dedans.

Mettre au micro-onde environ 3 minutes à 80% de la puissance (pour un four 800 W, à adapter en fonction du micro-onde, mais jamais à pleine puissance).

Retourner sur une assiette et laisser refroidir quelques minutes avant de déguster nature, ou avec de la pâte à tartiner maison sans huile de palme, ou avec de la purée d'amande, de la purée de cajou...