

## Pain express du petit déjeuner aux deux sons – IG bas, sans lactose & recette express



### Ingrédients pour 1 personne :

- 1 blanc d'œuf (35 g)
- 4 gouttes de Fit drops nu3 ou 1 petite càc de xylitol (3 g) ou 1 càc d'arôme de vanille
- 2 belles càs de son d'avoine (20 g)
- 2 càs bombées de son de blé (10 g)
- 1 càs à soupe de psyllium (5 g)
- 1 càs de poudre d'amande (10 g)
- ½ petite càc de bicarbonate
- 1 càs de jus de citron
- 50 à 55 ml de lait d'amande sans sucre ajouté

Dans un saladier, fouetter le blanc d'œuf (si vous utilisez des œufs entiers, réservez le jaune pour une autre recette). Ajouter 4 gouttes de Fit drops, ou du xylitol, ou de l'arôme de vanille. Bien mélanger.

Ajouter tous les autres ingrédients : son d'avoine, son de blé, psyllium, poudre d'amande, bicarbonate, jus de citron et le lait d'amande. Mélanger.

Graisser à l'huile de coco fondue un récipient en verre adapté au micro-ondes. Verser la préparation, égaliser et lisser la surface. Enfourner à 800 W pour 3 minutes. Laisser refroidir quelques instants avant de démouler sur une assiette ou utiliser des gants de cuisine afin de ne pas se brûler.

Astuce : le pain a tendance à coller un peu au récipient. Pas de panique, il suffit de le soulever délicatement à la cuillère avant de le retourner sur une assiette. A déguster avec de la purée d'oléagineux !



Valeurs nutritionnelles pour un pain express :

- 195 kcal
- 11,7 g de protéines
- 8,3 g de lipides (dont 0,66 g de graisses saturées)
- 13,1 g de glucides (dont 1,29 g de sucres)
- 4,63 g de fibres

Cette portion convient pour mon cas personnel, c'est-à-dire une femme trentenaire d'une 50aine de kilos faiblement/moyennement active. Les quantités sont à adapter en fonction de votre genre, taille, poids, âge, activité physique, appétit... Je pense en outre que les sportifs peuvent aisément doubler les proportions.

Ajouter à ce pain de la purée d'oléagineux permet d'apporter encore quelques kcal, un peu de protéines mais surtout des lipides de qualité... et de la gourmandise !

Je rappelle que les valeurs nutritionnelles et les suggestions ne sont données qu'à **titre indicatif**. Je ne suis pas diététicienne, je suis juste quelqu'un qui se soucie de son alimentation et qui aime cuisiner ;)