

Fit croustillant

Mise en place et préparation: env. 10 min

Programme: «Sans gluten» (3 h 30 min)

2 ½ dl d'eau

1 c. c. d'huile d'olive

½ c. c. de sel

250 g de farine sans gluten (p. ex. Schär)

1 c. s. de psyllium concassé (dextrinisé)

½ sachet de levure sèche (env. 5 g)

1. Verser l'eau et tous les autres ingrédients dans le moule, fermer le couvercle.

2. Sélectionner le programme «Sans gluten» et le brunissement désiré. En fin de cuisson, retirer le moule, laisser tiédir un peu, démouler le pain en le retournant sur une grille, laisser refroidir.

Portion (100 g): 227 kcal, lip 2 g, glu 52 g, pro 1 g



SUGGESTIONS

- Le psyllium dextrinisé est obtenu à partir des graines concassées du plantain des Indes. Il est vendu dans les magasins diététiques.
- Env. 10 min après le démarrage du programme, regardez par le hublot. Si la pâte est trop sèche ou friable, ajoutez un peu d'eau (env. 1 c. s.). En revanche, si elle est humide et collante, ajoutez un peu de farine. La pâte doit être souple et élastique.

Recette Betty Bossi

Faire son pain au quotidien / 2015

© Betty Bossi SA

www.bettybossi.ch

Betty
Bossi