

## Petits pains express



10 min  
préparation



+ 30 min  
au four

.....  
Pour une plaque à muffins de 12 cavités Ø env. 7 cm,  
graissée et farinée

.....  
Préchauffer le four à 200° C.

.....  
**150 g de farine multicéréales**  
**200 g de farine blanche**  
**2 c. s. de mélange de graines**  
**1 c. s. de poudre à lever**  
**1½ c. c. de sel**  
**3½ dl d'eau minérale gazeuse**  
**2 c. s. de beurre, très mou**  
**1 c. s. de miel liquide**  
**2 c. s. de mélange de graines**  
.....

Mélanger dans un grand bol les deux farines, graines, poudre à lever et sel. Ajouter eau, beurre et miel, mélanger avec une cuillère en bois, répartir dans la plaque à muffins préparée, parsemer du mélange de graines.

.....  
**Cuisson:** env. 30 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les petits pains, laisser refroidir sur une grille.

.....  
**Pièce:** 139 kcal, lip 4g, glu 21g, pro 4g

### Remarque

♥ En renforçant l'action de la poudre à lever, l'eau minérale gazeuse permet au pain de mieux lever. ♥

