

pain protéiné

By Coach78



Ingrédients

- 500g de fromage blanc maigre
- 100g moulu d'amandes
- 100g de graines de lin
- 6 œufs
- 4 cuillères à soupe de graines de chia
- 4 cuillères à soupe de poudre d'amande
- 1 cuillère à café de sel
- 1 sac levure chimique

Recette

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Verser le contenu dans un moule à cake et enfourner pour 30 minutes.
- laisser reposer. Si nécessaire avec des graines de courge
- et ou remplir de graines de tournesol.
- Cuire au four à 180 degrés Celsius pendant une heure.
- Prendre plaisir!