

Pain Energy



naturinov

Pain

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de
cuisson

25
minutes

Nombre de
couverts

1
pain

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les végétariens

Ingrédients

130 g de farine blanche
50 g de farine complète
2 c. à c. de levure sèche
150 ml d'eau tiède
1 pincé de sel
2 c. à s. de graines chia Natur'Inov
20 g de Mix haute énergie Natur'Inov
15 g de canneberges Natur'Inov
15 g de mélange de noix Natur'Inov

Instructions

Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients : les farines, le sel, les graines, les fruits secs, la levure et l'eau. Saupoudrez éventuellement un peu de farine sur de dessus de la pâte pour éviter qu'elle ne sèche. Couvrez d'un linge humide (pour la même raison) et faire pousser 1h30 à température ambiante ou dans un endroit chaud en hiver (prêt du radiateur par exemple). Ensuite faites cuire au four 25 minutes à 200°C.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



362
calories



17,7 gr de lipides
10,6 gr de protéines
37,5 gr de glucides
4,9 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Oméga 3 et 6
Magnésium
Phosphore
Manganèse

Allergènes : gluten, noix

Pain Energy



naturinov

Pain

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de
cuisson

25
minutes

Nombre de
couverts

1
pain

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les végétariens

Ingrédients

130 g de farine blanche
50 g de farine complète
2 c. à c. de levure sèche
150 ml d'eau tiède
1 pincé de sel
2 c. à s. de graines chia Natur'Inov
20 g de Mix haute énergie Natur'Inov
15 g de canneberges Natur'Inov
15 g de mélange de noix Natur'Inov

Instructions

Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients : les farines, le sel, les graines, les fruits secs, la levure et l'eau. Saupoudrez éventuellement un peu de farine sur de dessus de la pâte pour éviter qu'elle ne sèche. Couvrez d'un linge humide (pour la même raison) et faire pousser 1h30 à température ambiante ou dans un endroit chaud en hiver (prêt du radiateur par exemple). Ensuite faites cuire au four 25 minutes à 200°C.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



362
calories



17,7 gr de lipides
10,6 gr de protéines
37,5 gr de glucides
4,9 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Oméga 3 et 6
Magnésium
Phosphore
Manganèse

Allergènes : gluten, noix