



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Pain de mie de régime .



Ingrédients pour 1 part journalière :

- ½ sachet de levure chimique
- 1 c.à.s de fromage blanc
- 1 c.à.s de son de blé
- 1 gros œuf
- 2 c.à.s de son d'avoine

Préparation :

- Mixer finement le son d'avoine et le son de blé
- Dans une barquette plastique individuelle mettre les poudre d'avoine et de blé
- Casser un œuf par-dessus, mélanger, puis ajouter la levure et le fromage blanc
- Bien mélanger, puis passer le tout 5 minutes au micro-ondes, puissance 600 Watts
- Démouler et laisser refroidir avant de couper en tranches

Version au four : 2 c.à.s de son d'avoine + 1 c.à.s de son de blé + 1 gros œuf + 2 c.à.s de fromage blanc + 1 c.à.c de levure chimique + sel + édulcorant de cuisson. Mixer tous les ingrédients dans un petit moule et enfourner 10 minutes à 220°C jusqu'à que ce soit bien doré

