

Pain aux graines de lin

Seulement 2 g de glucides nets par tranche



Vous avez de la difficulté à abandonner votre toast du matin? Ce pain aux graines de lin est une excellente solution de remplacement. Chaque tranche contient seulement 2 g de glucides nets, ce qui permet de retrouver le plaisir de manger du pain sans provoquer la même charge glycémique qu'un pain traditionnel.

C'est mon pain préféré, justement parce qu'il me permet de continuer à en manger. Pour un déjeuner complet, garnissez une tranche d'avocat et accompagnez-la de deux œufs coulants. Le jaune qui coule sur le pain légèrement grillé, c'est franchement délicieux. **Donne environ 10 tranches**

Ingrédients

- 2 tasses de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 1 c. à soupe de cannelle
- 6 œufs à température ambiante
- 1/2 tasse d'eau à température ambiante
- 1/3 tasse d'huile de coco fondue

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Graissez l'intérieur d'un moule à pain ou tapissez-le de papier parchemin.
- Dans un bol de taille moyenne, mélangez les graines de lin moulues, la poudre à pâte, la cannelle et le sel à l'aide d'un fouet.
- Dans un autre bol, fouettez les œufs pendant 30 à 60 secondes. Ajoutez l'eau et l'huile de coco fondue, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Versez les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélangez. Laissez reposer la pâte pendant une à deux minutes afin qu'elle épaississe légèrement.
- Versez la pâte dans le moule et égalisez le dessus avec le dos d'une cuillère.
- Faites cuire environ 50 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit ferme et que le pain soit bien doré.
- Laissez refroidir complètement avant de le trancher. Conservez les tranches au réfrigérateur ou au congélateur.

Pour le servir

Faites légèrement griller une tranche, garnissez-la d'avocat et servez-la avec deux œufs coulants.

Valeur nutritive : environ 2 g de glucides nets par tranche, lorsque le pain est divisé en 10 portions.