

Petits pains express



10 min + 30 min
préparation 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. ♥

