



Pain suédois et dip au miel



Créé par
Appareil

V-ZUG SA
Comhair SE à partir de 2015

Pain suédois

160 g de flocons d'avoine
100 g de graines de tournesol
et de courge
65 g de noixettes
65 g de figues, séchées
40 g de graines mélangées, graines de lin, de sésame, de chia
1½ cs d'aiguilles de romarin
1½ cc de sel
2 cs d'huile de colza
400 ml d'eau, tiède

Hacher grossièrement les noixettes et les figues. Hacher finement le romarin. Pour le pain suédois, mélanger tous les ingrédients, laisser reposer pendant 10 minutes, puis abaisser la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé, directement sur la plaque à gâteaux. Ne pas couvrir et laisser reposer toute la nuit.

Enfourner la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire.

Air chaud 160 °C pendant 35 min

Retourner le pain suédois et poursuivre la cuisson sans papier sulfurisé.

Retourner

Air chaud 170 °C pendant 18 min

Couper en morceaux alors que le pain est encore chaud.

Dip

125 g de fromage frais
1½ cs de miel
½ cc de sel

Pour le dip, mélanger tous les ingrédients.





Accessoires

Plaque à gâteaux

