Pain suédois et dip au miel

Recette de V-ZUG SA



Préparation	25 min
Temps de cuisson	53 min
Portions	10
Appareil	Combair 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 noisettes

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 noisettes 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

Informations complémentaires

Créée le	09.01.2020