



# 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 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

## Informations complémentaires

---

Créée le

11.12.2019

