

Pain Keto Ceto aux graines de lin concassées

Ingrédients :

- 1 CS de beurre ramolli
- 4 CS de graines de lin concassées
- 1 Oeuf
- ½ CC de levure chimique
- 1 pincée de sel

Temps de cuisson : 2 minutes au micro-ondes

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Verser en fine couche dans un plat pour le micro-ondes
3. Cuire 2 minutes



REM :

- Plat en silicone rectangulaire
- Cuisson 2 minutes à 750 Watts