

# Pain minute à la farine d'amande à faible indice glycémique

*Pain rapide au micro-ondes en 90 secondes à base de farines d'amande et de coco, respectueux de la glycémie. Parfait pour les petits-déjeuners et sandwichs adaptés aux diabétiques !*

Préparation: 1 min

Cuisson: 2 min

Total: 3 min

Portions: 1

**GL 0.4 / GI 12**

## Ingédients

**Low GI, high in healthy fats and protein** farine d'amande

**High fiber, very low glycemic impact** farine de coco

**Protein source that moderates glucose absorption** gros œuf

**Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact** huile d'olive extra vierge

**Zero glycemic index, no blood sugar impact** édulcorant au fruit du moine

**Leavening agent, no glycemic impact** levure chimique

**Flavor enhancer, minimal glycemic effect** extrait de vanille pur

**May help improve insulin sensitivity** cannelle moulue

**Enhances flavor, no glycemic impact** sel de mer fin

# Instructions

---

## Step 1

Mélangez la farine d'amande, la farine de coco, l'édulcorant au fruit du moine, la levure chimique, la cannelle et le sel dans une tasse ou un petit bol allant au micro-ondes. Remuez les ingrédients secs ensemble avec une fourchette jusqu'à ce qu'ils soient uniformément répartis.

## Step 2

Cassez l'œuf directement dans la tasse avec les ingrédients secs. Ajoutez l'huile d'olive et l'extrait de vanille au mélange.

## Step 3

Fouettez vigoureusement tous les ingrédients avec une fourchette ou un petit fouet pendant 30 à 45 secondes, en vous assurant qu'il ne reste aucun grumeau et que la pâte est complètement lisse. Raclez les parois de la tasse pour incorporer toute la farine.

## Step 4

Placez la tasse au micro-ondes et faites cuire à puissance maximale pendant 90 secondes. Le pain va beaucoup gonfler pendant la cuisson et devrait paraître pris sur le dessus quand c'est prêt.

## Step 5

Retirez soigneusement la tasse du micro-ondes en utilisant un gant de cuisine, car elle sera très chaude. Laissez le pain reposer dans la tasse pendant 1 minute pour finir de cuire avec la chaleur résiduelle.

## Step 6

Passez délicatement un couteau à beurre sur les bords du pain pour le décoller. Retournez la tasse sur une assiette et tapotez doucement pour libérer le pain. Laissez-le refroidir pendant 5 minutes avant de le trancher.

## Step 7

Tranchez le pain horizontalement pour créer deux rondelles pour des sandwichs, ou dégustez-le entier. Pour une meilleure texture et une gestion optimale de la glycémie, faites-le griller légèrement et servez avec des garnitures riches en protéines comme le beurre d'amande, l'avocat ou un œuf au plat.