

PETITS PAINS AUX ÉPINARDS

Ingrédients

Mélange 1

- ½ tasse de farine de pois chiche ou de millet
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel

Mélange 2

- 2 tasses d'épinards frais
- 30 ml de flocons d'avoine cuisson rapide, sans gluten
- ½ tasse d'eau

Préparation

- 1 Dans un bol moyen mélanger le mélange 1 et réserver.
Mettre le mélange 2 dans un mélangeur jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter au mélange 1 pour obtenir une texture qui ressemble à un mélange à crêpe.
- 2
- 3 Cuire dans une poêle anti adhésive environ 3 minutes de chaque côté.
- 4 Ajouter les pois, le sirop, le sel, le cari la poudre d'oignon et d'ail si pas ail frais.
- 5 Ici vous avez l'option de la grosseur, vous pouvez les faire la grosseur d'un pain hamburger ou plus grand pour faire un wrap. Ces petits pains n'ont pas un goût très prononcé, ils ont donc plusieurs utilités.

