

beurre



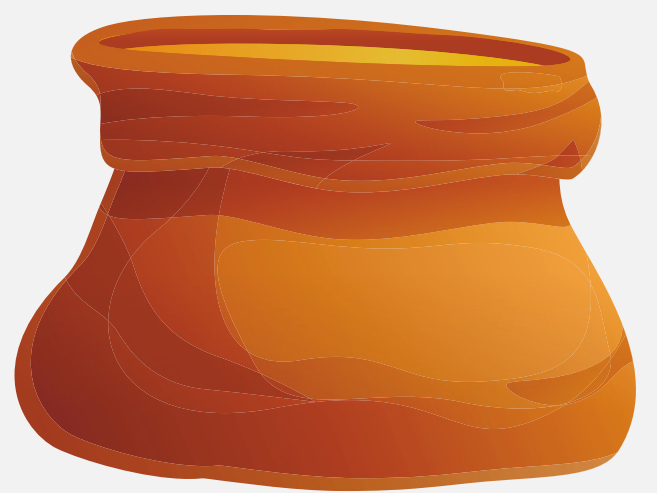
Kefir



TUNNBRÖD



PAIN POLAIRE



Farine de seigle



Farine



sel



Bicarbonate



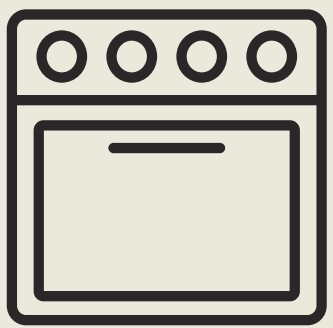


Ingrédients

- Farine de seigle : 1 tasse
- Farine de blé : 1 1/4 tasse
- Poudre à pâte : 2 cuillères à café
- Sel : 1 cuillère à café
- Beurre, à température ambiante :
1/4 tasse (environ 57 g)
- Lait fermenté Kéfir : 1 tasse et 1/4 (environ 300 ml)



Préparation :
30 minutes



Cuisson :
12 minutes



4 portions

Préparation

Mélangez tous les ingrédients secs dans un bol. Ajoutez le beurre et émiettez le pour obtenir une pâte friable.

Ajoutez le lait fermenté et mélangez pour obtenir une pâte collante. Divisez la pâte en 8 morceaux sur une surface de travail bien farinée. Formez des boules et roulez chaque boule en un pain plat de 2-3 mm d'épaisseur.

Faites cuire les pains un à un dans une poêle sèche à feu moyen-élevé, pendant 1,5 à 2 minutes de chaque côté. Placez-les dans un linge au fur et à mesure qu'ils sont prêts pour les garder moelleux. Servez immédiatement et régalez-vous !