



La recette du jeudi ! De Protéines Gourmandes

D'autres recettes sur : <http://www.proteines-gourmandes.fr/>

Pudding DUKAN



➤ **1 Pain de mie DUKAN**

- 1 portion de son (1 cs de son de blé et 2 cs de son d'avoine)
- 1 cs de fromage blanc 0%
- 1 oeuf
- 1 cuillère rase de levure chimique (**facultatif**)
- une pincée de sel (facultatif)

Mélanger le tout et mettre au micro-onde pendant 3mn (possible que le temps de cuisson varie suivant la puissance du micro-onde)
Démouler sur une grille et laisser refroidir

- **2 oeufs**
➤ **25 cl de lait écrémé**
➤ **gousse de vanille, arôme de vanille, édulcorant de cuisson, cannelle**

Mélanger le lait avec les oeufs et épices...sucrer avec l'édulcorant selon votre gout
Ajouter le pain émietté à la préparation et mettre dans un plat allant au four
Laisser cuire pendant 30mn



Sons, arômes, édulcorant...sur www.lafeeregime.com