



## Pain au son d'avoine

11/06/2019 à 13h47

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 4 min

Pour 1 personne(s)

### Ingrédients :

- 1 œuf ou 2 blancs
- 30g de fromage blanc 0%
- 25g de son d'avoine
- 15g de son de blé
- 5g de beurre (facultatif)
- 1 c à c de levure

### Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier rond;
- Faites cuire 4 minutes au micro-ondes puissance maximum;
- A la sortie du micro-ondes, sortez le pain en faisant très attention car c'est brûlant, retournez et laissez refroidir avant de déguster.