

Pains à hamburger allégés

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Ingrédients (pour 10 pains ou 5 hamburgers) :

- 3 œufs
- 1 pot de yaourt nature
- ½ cuillère à café de levure chimique
- +/- 1 pincée de stévia

Préparation de la recette :

Séparez d'abord les blancs des jaunes d'œufs.

Aux jaunes ajoutez le yaourt nature et la stévia et mélangez bien.

Prenez votre saladier avec les blancs d'œufs, versez-y la levure et mélangez avec un batteur.

Ajoutez le mélange des jaunes d'œufs aux blancs et mélangez délicatement.

Sur une plaque allant au four, déposez une feuille de papier cuisson, et étalez dessus des galettes plates de votre mélange à l'aide d'une cuillère à soupe.

Enfournez à 150°C pendant 20-25 minutes. Gardez un œil sur vos pains et assurez vous qu'ils ne brûlent pas.

Garnissez votre pain avec une protéine (steak haché 5%, jambon blanc, filet de poulet, thon) et des légumes (salade verte, tomate, cornichons ...).