

CRACKERS AUX GRAINES

Ingrédients

Sésame : 15g

flacons d'avoine : 15g

Graines de tournesol : 15g

Graines de courgette : 25g

Farine d'épeautre : 65g

Huiles d'olive : 25g soit 2 càs

Eau : 67g soit 5 bonnes càs

Sel : 1 pincée

Fromage râpé (facultatif)

la recette

Préchauffer le four à 180°

Mélanger tous les ingrédients secs

Ajouter eau et huile

Mélanger à la cuillère

Etaler la pâte en couche très fine entre 2 feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau ou la paume de la main.

Enlever délicatement la feuille de papier du dessus.

Parsemer le fromage râpé

Enfourner 20 ou 25 minutes

Retirer du four, laisser refroidir puis casser en morceaux à la main