

Crackers aux graines.

15g de flocons d'avoine - 15 g de graines de tournesol - 15 g de sésame - 25 g de graines de courge - 65 g de farine d'épeautre ou de sarrasin - 67 g d'eau - 25 g d'huile - 1 pincée de sel - facultatif : du fromage râpé.

Allumer le four 180° (th 7). Mélanger les ingrédients secs. Ajouter l'eau et l'huile puis mélanger à la cuillère. Étaler la pâte en couche mince entre 2 feuilles de papier sulfurisé au rouleau. Enlever délicatement la feuille de papier sulfurisé du dessous. Ajouter si vous voulez du fromage râpé. Enfourner délicatement le sulfurisé avec la pâte dans un four 20 à 25 min. Sortez la plaque et laisser refroidir puis casser des petites parts avec les mains.

