

Crackers ai semi e grano saraceno

Sintesi

- Tempo: 1 ora
- Difficoltà: bassa
- Dosi per: 2 teglie
- Vegana
- Gluten free

Ingredienti

- 280 gr di semi misti:
 - 50 gr di sesamo
 - 50 gr di semi di lino
 - 80 gr di semi di girasole
 - 80 gr di semi di zucca
 - 20 gr di semi di chia
- 60 gr di farina di grano saraceno
- 4 cucchiaini di olio
- Sale q.b.
- 150 ml di acqua

Procedimento

- Mescolare i semi, la farina, l'olio e il sale
- Scaldare l'acqua e aggiungerla agli ingredienti
- Stendere tra due fogli di carta da forno con l'aiuto di un mattarello
- Cuocere a 170° per 15 minuti

Note di Mina

E' una ricetta di Csaba.