

CRACKERS AUX GRAINES IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 30 min
- ⌚ Temps de repos : 30 minutes
- 👤 Pour 1 grande plaque de crackers

INGRÉDIENTS

- > 20 g de graines de lin
- > 10 g de graines de chia
- > 10 g de graines de pavot
- > 15 g de graines de tournesol décortiquées
- > 20 g de graines de sésame
- > 40 g de graines de courge
- > 20 g d'huile d'olive
- > 50 g de son d'avoine
- > 90 g d'eau
- > 1 càc de sel
- > (+ éventuellement du persil, de l'origan, de la coriandre en feuilles, des herbes de Provence déshydratés...)

PRÉPARATION

- 1/ Préchauffez votre four à 180°C.
- 2/ Moudre les graines de lin au mixeur
- 3/ Ajoutez les autres graines + le son d'avoine + le sel
- 4/ Ajoutez l'eau et l'huile d'olive
- 5/ Mélangez bien et laissez reposer pendant 30 minutes
- 6/ Étalez la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 minutes selon votre four. Surveillez bien.
- 7/ Laissez refroidir et cassez des gros morceaux à la main ou au couteau

A NOTER : les graines de lin sont à moudre ou à broyer absolument sans quoi leur assimilation ne pourra pas se faire, leur enveloppe étant trop dure pour être digérée.

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie