



RECETTE

Crackers aux graines x Genmaïcha



5 minutes



15-20 minutes



20 pièces

Ingrédients

- 15 g de flocons d'avoine
- 15 g de graines de tournesol
- 15 g de graines de sésame
- 25 g de graines de courge
- 65 g de farine d'épeautre ou de sarrasin
- 2 c-à-c de thé Genmaïcha
- 67 g d'eau
- 25 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mixer le thé.
3. Mélanger toutes les graines et la farine.
4. Ajouter l'eau et l'huile puis mélanger à la cuillère.
5. Étaler la pâte en couche fine entre deux feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau.
6. Enlever délicatement la feuille de papier sulfurisé du dessus.
7. Enfourner la pâte finement étalée pendant 15 - 20 minutes. Bien surveiller la cuisson.
8. Laisser refroidir puis casser des petites parts avec les mains.

