Clara Estebe Juárez
Diététicien · 10109625342

HEALTHY CRAKERS

Crakers fait maison

40 minutes
1 heure
20 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de graines de sesame Carrefour
- 1 pincée de sel, herbes italiennes ou fine herbes, 2 càs de psyllium
- 100 grammes de lin, graine
- 100 grammes de sésame, graine
- 250 grammes graines de courge
- 400 ml d'eau bouillante

MODE DE PRÉPARATION

1º Prechauffer le four à 160ºC chaleur tournante
2º Mixer tous les ingrédients secs (sauf les herbes).
3º Ajouter l'eau bouillante et rémouer avec une marysse.
4º Sur une plaque de cuisson couvert avec du papier cuisson, étaler la pâte le plus fin possible.
5º Parsemer le dessous avec les fines herbes.
6º Avec l'aide d'un couteau ou un rouleau pour coupe pizza pre-couper le crakers.
7º Enfourner pendant 40-60 minutes.
8º Laisser refroidir, couper les crakers. (conservation en un tupperware ou contenant hermetique)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (10 g)	% AR
ÉNERGIE	207 kcal	21 kcal	1 %
PROTÉINES	15 g	1 g	3 %
GLUCIDES	6 g	1 g	0 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	26 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	1 g	2 %
SODIUM	234 mg	23 mg	1 %