



CRACKERS FATTI IN CASA AI SEMI

Fatti in casa sono più buoni! Ricetta di M.B.

 15 minuti 1 ora 225 pezzi

INGREDIENTI

- 100 grammi di semi di zucca
- 100 grammi di semi di lino
- 100 grammi di semi di sesamo, decorticati
- 100 grammi di semi di girasole
- 100 grammi di fiocchi di avena
- 300 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 100 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare bene i semi, fiocchi d'avena e la farina. A parte miscelare l'olio e 260g di acqua. Unire il composto secco al composto liquido e mescolare fino a raggiungere una miscela omogenea. Dividere l'impasto in 3 parti uguali.
- 2° Foderare 3 teglie con la carta da forno e disporre su ciascuna di esse una parte di composto. Appiattire il composto con un cucchiaio, coprire con un altro foglio di carta da forno e appiattire con il matterello fino ad ottenere un composto sottile. Tagliare con una rotella da pizza l'impasto ottenendo per ogni teglia 15x6 rettangoli. Da ogni teglia si dovrebbero ricavare circa 90 crackers. Potete spargere poco sale iodato per conferire maggiore sapidità ai crackers.
- 3° Cuocere a forno ventilato a 180°C per 20 minuti finché non avranno raggiunto un bel colore dorato. Lasciare raffreddare e conservare all'interno di un contenitore ermetico.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PEZZO (4 g)	% AR
ENERGIA	526 kcal	21 kcal	1 %
PROTEINE	17 g	1 g	1 %
CARBOIDRATI	36 g	1 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	35 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	5 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	0 g	1 %
SODIO	13 mg	1 mg	0 %

