

## CRACKERS - CHETOGENICA



I crackers chetogenici sono preparati con una farina di semi di lino scuri e sono senza glutine. Questi stuzzichini sono perfetti da servire come aperitivo, per chi segue questa dieta, magari insieme a dei pezzetti di parmigiano e dei cubetti di salumi! I crackers chetogenici sono ottimi da gustare anche con le zuppe, per una colazione salata o per uno spuntino veloce. Realizzarli è abbastanza semplice, l'unica cosa a cui dovete stare molto attenti è lo spessore, infatti i crackers per risultare friabili devono essere molto sottili. Solo in questo modo saranno croccanti e il gusto della farina di semi di lino sarà più delicato!

 15 porzioni

## INGREDIENTI

- 150 grammi di farina di semi di lino
- 3 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine [27 g]
- 160 grammi di acqua
- 1 pizzico di sale + la punta di un cucchiaino di bicarbonato
- 1 rametto di rosmarino

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare i crackers chetogenici come prima cosa versate l'olio in una ciotola. Aggiungete l'acqua, un pizzico di sale e un pizzico di bicarbonato.
- 2° Sbattete il composto con una forchetta. Aggiungete la farina di semi di lino scuri e iniziate a mescolare. Aggiungete il rosmarino tritato e continuate ad impastare con le mani fino ad ottenere un composto piuttosto omogeneo, prima in ciotola, poi sul piano. Coprite l'impasto con pellicola o con la ciotola stessa e lasciate riposare per 10 minuti.
- 3° Sistemate quindi l'impasto tra due fogli di carta forno e stendetelo con un mattarello fino ad ottenere uno spessore di 1-2 mm. Utilizzando un coppapasta festonato da 6 cm ricavate dei dischetti e trasferiteli su due teglie con carta forno. Ne otterrete circa 40. Utilizzando i rebbi di una forchetta bucherellateli.
- 4° Unite 2 cucchiaini di olio e 3 cucchiaini di acqua in una ciotola. Sbattete per ottenere un'emulsione e con un pennello ungete i crackers. Aggiungete dei fiocchi di sale maldon in superficie. Cuocete una teglia per volta in forno statico preriscaldato a 200° per 12 minuti.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (23 g)	% AR
ENERGIA	307 kcal	69 kcal	3 %
PROTEINE	0 g	0 g	0 %
CARBOIDRATI	1 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	27 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	10 g	2 g	9 %
SODIO	117 mg	26 mg	1 %