



CRACKERS ISTANTANEI GLUTEN-FREE E SENZA LIEVITO

I crackers istantanei sono una preparazione velocissima: vegan, senza glutine e senza lievito, pronta in pochi minuti. Basta mescolare e poi stendere con un matterello: la croccantezza dipenderà dallo spessore dell'impasto. Se volete dei crackers davvero croccanti, stendete uno strato sottile, dorateli bene in forno e farete "crunch".

30 porzioni

INGREDIENTI

- 130 grammi di farina di riso integrale
- 100 grammi di acqua
- 100 grammi di farina di ceci
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)
- q.b di rosmarino secco e sale
- 20 grammi di mix di semi oleosi [per insalata, senza sale aggiunto] [facoltativo]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Miscelate le farine (230g in tutto) con 3 pizzichi di sale. Unite 30g di olio di oliva e 100g di acqua. Formate una palla: l'impasto sarà appiccicoso ma compatto.
- 2° Inserite l'impasto tra due fogli di carta da forno e con un matterello stendetelo a uno spessore di 2-3mm. Più lo spessore è sottile, più i crackers saranno croccanti. Se lo spessore è più alto, rimarranno morbidi. Sollevate la carta da forno superiore piano piano: se le farine utilizzate e le dosi di liquidi sono corrette, il foglio si staccherà in modo pulito.
- 3° Con una rotella tagliapizza o tagliabiscotti (o con un coltello) tagliate creando una griglia.
- 4° Spennellate di acqua (facoltativo) la superficie, e cospargete di rosmarino tritato e semi misti. Se avete scelto crackers con spessore più alto, bucherellate i crackers con i rebbi di una forchetta.
- 5° Infornate nella parte alta del forno a 200° fino a doratura. Per crackers sottili basteranno 10 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (13 g)	% AR
ENERGIA	304 kcal	38 kcal	2 %
PROTEINE	9 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	46 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	10 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	2 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	1 g	2 %
SODIO	4 mg	0 mg	0 %