KNUSPERLUST
Crackers aux Graines

KOMEKO

INGRÉDIENTS

200 g KOMEKO KNUSPERLUST
50 g Graines de courge
40 g Graines de tournesol
45 g Sésame
15 g Graines de chia
230 g Eau chaude
30 g Huile d'olive
Un peu de sel marin

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 150°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine KOMEKO **KNUSPERLUST**, les graines de courge, les graines de tournesol, le sésame puis les graines de chia. Ajoutez l'eau chaude et l'huile d'olive, puis mélangez pour obtenir une pâte épaisse.
3. Placez la pâte sur du papier de cuisson et étalez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie recouvert de film alimentaire (cela évite à la pâte de coller), en une fine couche uniforme (environ 4-5 mm).
4. Soulevez délicatement le papier et déposez-le sur une plaque de cuisson, puis parsemez un peu de sel marin sur la surface.
5. Pour faciliter la découpe ultérieure des crackers, tracez des petits carrés (4x4 cm) avec une roulette à pizza.
6. Enfournez environ 60 minutes.
7. Après la cuisson, laissez refroidir avant de casser les petits carrés.

Sans Gluten

vegan

www.komeko.de