

Crackers aux graines sans gluten

Préchauffer le four (170 °)

Ingrédients

100 g flocons d'avoine

50 g graines de lin

25 g " tournesol

25 g " courge

25 g " sésame

2 c/soupe de farine de riz (≈ 50-60 g)

25 ml d'huile

1/2 c à café de fleur de sel

90 g eau

2 feuilles de papier sulfurisé

1 – Mélanger tous les ingrédients secs.

2 – Ajouter l'eau – mélanger avec les mains.

3 – Ajouter l'huile et le sel, bien mélanger et former une boule.

4 – Déposer la boule sur une feuille de papier cuisson. Poser la 2ème feuille dessus.

5 - Avec un rouleau étaler très finement la pâte.

6 – Ôter la feuille de dessus. Transférer sur plaque de cuisson.

20 mn - 170°

Recette transmise par :

Myriam Idris-Pacha