



Crackers maison

<p>250 g de farine d'épeautre 2 cc de poudre à lever 1 cc de sel</p>	<p>→ Mélanger dans un bol</p>
<p>4 cs d'huile de colza ou d'olive 1,2 dl d'eau</p>	<p>→ Ajouter petit à petit et remuer</p>
	<p>→ Séparer la pâte en 2 → Étaler chaque partie sur 2 mm d'épaisseur entre 2 feuilles de papier cuisson</p>
<p>210 g de mélange de graines <i>(lin, courge, tournesol, ...)</i></p>	<p>→ Retirer le papier du dessus → Répartir les graines sur la pâte → Remettre le papier → Étaler encore un peu pour que les graines s'enfoncent dans la pâte</p>
	<p>→ Retirer le papier du dessus → Couper des rectangles et mettre au four</p>

Cuisson : environ 25 minutes dans le four préchauffé à 180°C, chaleur tournante.



Laisser refroidir avant de déguster puis conserver dans une boîte hermétique pour 4-5 jours.

