

Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N° 2 du 20/12/2021

CRACKERS MULTIGRAINES

Ingrédients : 160g de graines de lin blond – lin brun
70g de graines mélangées : sésame, courge, tournesol
1 c.c paprika doux
240 ml d'eau
½ c.c de sel

Préparation :

- 1) Faire tremper (**la veille**) les graines de lin dans les 240 ml d'eau
- 2) Recouvrir d'eau le mélange de graines **la veille**
- 3) Egoutter les graines mélangées
- 4) Rajouter les aux graines de lin trempées ((l'eau sera absorbée)
- 5) Ajouter les épices et le sel
- 6) Mélanger à la fourchette
- 7) Etaler le tout sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille sulfurisée ou de préférence d'une feuille de Teflex
- 8) Prédécouper la pâte étalée selon la taille souhaitée
- 9) Mettre au déshydrateur à 45° - 6 h de chaque côté

Conservation 3-4 semaines dans une boîte en métal

Pour voir la réalisation :
<https://crowdbunker.com/v/EqfA2WVjtQ>