

Bouchées moelleuses de légumes



Ingrédients : (pour environ 22 bouchées)

- . 1 chou rave
- . 4 carottes
- . 1 oignon
- . 50 gr de graines de lin blond moulues
- . 50 gr de graines de tournesol moulues
- . 1 c. à c. de curry ou autres épices ou herbes
- . poivre et sel

Préparation

- . Râper le chou rave, les carottes et l'oignon en fine julienne et réserver dans un saladier
- . Y ajouter les épices, le sel, le poivre et les graines moulues. Mélanger
- . Former des bouchées et les poser sur les grilles d'un déshydrateur
- . Mettre au déshydrater pendant 4 à 5 heures à 42-45 degrés

Consommer tant que les bouchées sont encore tièdes

Pour aller voir la réalisation :
<https://crowdbunker.com/v/vibsJ6wW>