

Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N° 20 du 16/05/2022

CRACKERS AUX EPINARDS ET AU PERSIL



Ingrédients :

- 150 g de jeunes pousses d'épinards
- 50 g de persil frisé ou plat
- 50 g de poudre magique (capsule n°2)
- 20 g de graines de chanvre décortiquées
- 1 gousse d'ail
- ½ cc de sel
- 1 citron pressé

Préparation :

- 1) Verser le jus dans le mixeur
- 2) Ajouter les épinards et mixer
- 3) Ajouter l'ail
- 4) Ajouter le sel
- 5) Ajouter le persil
- 6) Mixer le tout
- 7) Ajouter la poudre magique et mixer
- 8) Mettre le tout dans un saladier
- 9) Etaler une couche de pâte sur une feuille cirée ou sulfurisée (comme capsule n°2)
- 10) Partager les graines de chanvre sur le dessus et les enfoncer légèrement dans la pâte
- 11) Marquer des triangles, rectangles ou carrés avec un couteau
- 12) Déshydrater 6h de chaque côté à 45 °
- 13) Conserver dans une boîte en métal environ deux semaines

Pour voir la réalisation :
<https://crowdbunker.com/v/LTVr4FhH>