

CRACKERS FINS AUX GRAINES



Préparation : 10' + 15' de cuisson

Matériel : 1 saladier + 1 plaque de cuisson + 1 rouleau pâtisserie et planche

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de farine de blé ou d'épeautre
- 1 poignée de graines (tournesol, pavot, sésame)
- 3 cs d'huile d'olive
- 2 cs de lait végétal (facultatif)
- épices suivant goût (sel, poivre et autres...)
- un peu d'eau

Préparation

- dans un saladier ou le bol d'un robot, verser la farine, l'huile d'olive, le lait végétal, le sel, le poivre et de l'eau. Attention à ce que la pâte ne soit pas trop humide !
- étaler la pâte sur une plaque ou une feuille de papier sulfurisé, ajouter les graines et un peu de sel, repasser le rouleau et pré-découper des rectangles
- enfourner pour 12-15'