

Recette n° 3

Crackers



Une recette de : Mathilde et
du groupe FB

Ingrédients :

- 120 g de farine
- 30 g de flocons d'avoine
- 120 g mélange de graines
- ½ cuillère à café de bicarbonate
- ½ cuillère à café de sel
- 125 ml d'eau
- 45 g d'huile d'olive
- Épices (origan, paprika, ail ...)

Préparation :

- 1) Mélanger tous les ingrédients secs et y ajouter les ingrédients liquides.
- 2) Etaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé afin que la pâte soit la plus fine possible.
- 3) Prédécoupez vos crackers et faites cuire à 170°C pendant 12 à 16 minutes (à surveiller).

Pour en savoir plus :
<https://juinsanssucresajoutes.org>

