

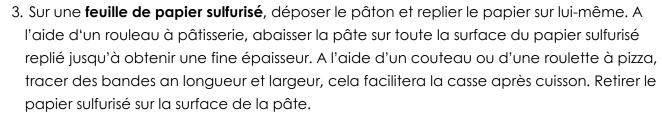
Pour un bol de crackers | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 à 20 minutes

Farine complète 90g Huile d'olive (ou tournesol) 40 mL Eau 60 mL • Sel et poivre

Petites graines oléagineuses au choix (lin, sésame, tournesol, pavot, chia, courge) 60 à 70g







4. Enfourner **15 à 20 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours). À la sortie du four, les laisser refroidir avant de les casser.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE:

- Conservation dans une boîte hermétique à température ambiante.
- Variante avec des herbes de Provence et des zestes de citron jaune.
- Découvrez toutes mes <u>recettes de tartinades pour l'apéritif ici</u>
- Les huiles d'olive et de tournesol résistent à la cuisson.
- Si vous optez pour des gros fruits oléagineux (noix...), concassez-les grossièrement.







