

CRACKERS DE LLAVORS

Ingredients:

- 250g de farina integral de kamut o espelta
- 40g d'una barreja de llavors de sèsam, carabassa i gira-sol, 100g d'aigua tèbia
- 90ml d'oli d'oliva verge extra
- 15g de llevat de pa
- 1c.p plena de sal marina



<https://www.nutreatude.com/recetas-escritas/>

Elaboració:

1. Dissolem el llevat en a l'aigua tèbia, afegim l'oli, la sal marina, la farina i amassam.
2. Estiram la massa amb l'ajuda d'un corró i feim les formes. Podem fer crackers rodones, quadrades, etc.
3. Les disposam en un paper vegetal, escampam les llavors i aixafam suaument perquè s'incorporin a la massa.
4. Les posam al forn a 170º fins que estiguin daurades uns 15min aproximadament.