



Ho preparato questi crackers per accompagnare una vellutata di verdure e renderla gustosa, anche a chi non ama questo tipo di pietanza.

Beh, sono letteralmente andati a ruba! La ricetta l'ho trovata su Pinterest e l'ho realizzata esattamente come era riportata, ma la prossima volta vorrei farla con farina di grano saraceno.

#### INGREDIENTI:

- 100 di semi di zucca
- 100 gr di semi di lino
- 100 gr di semi di sesamo
- 100 gr di semi di girasole
- 100 gr di fiocchi di avena
- 300 gr di farina integrale
- 250 gr di acqua
- 100 ml di olio
- Sale

## PROCEDIMENTO:

Mescolare acqua e olio in un recipiente. A parte, mescolare i semi, l'avena e la farina. Unire quindi le due miscele fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Stendere tra due fogli di carta da forno, con l'aiuto di un mattarello. Togliere quindi uno dei fogli di carta da forno e posizionare su una teglia da forno e cuocere a 180 gradi per 20'.

A fine cottura rompere in piccoli pezzi. In base alla ricetta originale, bisognerebbe incidere l'impasto prima della cottura, io ho preferito non farlo perché desideravo un aspetto finale più rustico.