

● Crackers vegani ai semi misti ●

Ingredienti per 50 crackers

Farina 00 230 grammi, farina di semola 120 grammi, semi misti 100 grammi, acqua 2200 millilitri, olio di oliva delicato tre cucchiaini, miele un cucchiaino, sale mezzo cucchiaino.

Tempi

2 ore

Procedimento

In una planetaria unire le farine setacciate, il sale e i semi. Mescolare.

Aggiungere gli ingredienti liquidi: l'olio, poi il miele e infine l'acqua.

Mescolare e ottenere un impasto morbido ma non troppo appiccicoso.

Avvolgerlo nella pellicola trasparente e far riposare a temperatura ambiente per venti minuti circa.

Stendere la pasta non troppo sottile e ritagliare con la forma che si preferisce.

Spennellare i crackers di olio di oliva e cuocere a 200 gradi per 12 minuti circa.

Far freddare.

In un contenitore di metallo si conservano fino a 5 giorni.