



Crackers aux graines

Ingrédients

- $\frac{3}{4}$ de tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de graines de courge
- $\frac{1}{2}$ tasse de graines de chia
- $\frac{1}{4}$ de tasse de graines de lin
- 1 tasse $\frac{1}{2}$ d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 1 càs d'herbes de Provence ou autre épice
- Poivre



Recette

1. Tout mélanger dans un saladier et laisser reposer 15 minutes.
2. Etaler sur une épaisseur de 3-4 mms sur une feuille de cuisson.
3. Cuire 1 heure à 170 degrés.
4. Laisser refroidir avant de découper à la main.