

CRAKERS AUX GRAINES

- Mélanger les ingrédients suivants :
 - 75g graines de courge
 - 75g graines de tournesol
 - 75g graines de sésame
 - 75g graines de lin
 - 60g maïzena
- Verser 2 càs huile d'olive
- Rajouter 20cl eau bouillante
- Mélanger parfaitement, mettre du papier cuisson dans votre plat à four, y étaler le mélange et laisser reposer ¼ h
- Pendant ce temps, faire chauffer le four à 150°
- Cuire 1heure à 150°