Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Cracker de avena y semillas

8 raciones · 252 kcal

Ingredientes

- **190gr** de agua tibia
- **50gr** de aove (y un poco más para engrasar)
- **15gr** de levadura prensada fresca
- **380gr** de harina integral de avena o trigo (y algo más para espolvorear)
- **1 cucharadita** de sal
- **30gr** de semillas (yo he usado sésamo, girasol, calabaza...)

POR RACIÓN

Proteínas	**7,4 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**33 g**
Fibra	**5,5 g**

Elaboración

1. En un bol mezclamos el agua tibia, el aove y la levadura.
2. Añadimos la harina, la sal y amasamos.
3. Añadimos las semillas y amasamos de nuevo.
4. Ponemos la masa en un nuevo bol engrasado con aove, tapamos con fil, y dejamos que doble su volumen (unos 35 min.).
5. Precalentamos el horno a 220°C.
6. Estiramos la masa sobre papel de horno y cortamos al gusto con un corta pastas.
7. Horneamos durante 12-14 min.
8. Dejamos enfriar y servimos o conservamos en un recipiente hermético.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya