Gotxei



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

# Crackers de garbanzo

4 raciones  235 kcal

## Ingredientes

- **200g** harina de garbanzo
- **150g** agua
- Sal
- Pimienta negra
- Pimentón dulce
- Pipas de calabaza y girasol

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **14 g** |
| Grasas | **7 g** |
| Hidratos | **30 g** |
| Fibra | **5,9 g** |

## Elaboración

1. Mezclamos muy bien la harina con el agua hasta obtener la textura que veis.
2. Añadimos una cucharadita de cada especia, pizca de sal y pipas al gusto (cucharada y media).
3. Meneamos un poco más y ya estaría listo para pasar a la bandeja de horno.
4. Untamos una agitas de AOVE y esparcimos bien la masa por todo el papel de horno.
5. Metemos al horno 180 grados 15 minutos y sacamos para dar forma a nuestros crackers. En este caso, yo hice triángulos. No hace falta cortar del todo, con marcarlos ya vale.
6. Volvemos a meter al horno 10 minutos más y listo!
7. Terminamos de separar con las manos y directos a la mesa.

RECOMENDACIONES

Bien crujientitos, perfectos para untar o como base de cualquier pintxo de bocado. Sin duda la mejor combinación es con un buen guacamole casero.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei