

The Green Fork

APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Crackers de llavors sense farina

4 racions 320 kcal

Ingredients

- **180g** de llavors de lli
- **240ml** d'aigua tèbia
- **120g** de pipes de carbassa
- **100g** de pipes de girasol
- **60g** de llavors de sèsam
- **50g** de llavors de xia
- Oli d'oliva
- Sal

PER RACIÓ

Proteïnes	**12 g**
Greixos	**26 g**
Hidrats	**11 g**
Fibra	**6 g**

Elaboració

1. Deixar les llavors de lli en remull amb l'aigua tèbia durant 3-4 min o fins que adquireixi la textura espessa del vídeo
2. Barrejar amb la resta de llavors i pipes i repartir sobre una safata de forn creant una capa fina
3. Coure al forn a 150°C durant uns 35-40min

RECOMANACIONS

Posant les llavors de lli en remull s'alliberen el mucílag, una fibra que dona viscositat i serveix com a aglutinant natural. Si es cuina a més de 160°C, part dels àcids grassos de les llavors es poden oxidar, per això cal controlar la temperatura. Afegir llavors de sèsam i oli d'oliva ajuda a estabilitzar els greixos perquè no s'oxidin amb la calor.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork