



Receta

Ingredientes

- 25 g semillas de sésamo
- 25 g de pipas de calabaza
- 25 g de pipas de girasol
- 25 g de copos de avena
- 7 g de semillas de amapola
- 100 g de harina de trigo
- 55 g de agua
- 30 g de aceite de oliva
- ½ cucharadita (tamaño café) de levadura de repostería en polvo
- 1 cucharadita (tamaño café) de sal

Preparación

- 1** – Mezclamos todos los ingredientes y amasamos ligeramente.
- 2** – Colocamos esa masa entre 2 papeles vegetales para el horno y extendemos con un rodillo hasta que quede una masa fina. Marcamos cuadrados o rombos con la punta de un cuchillo para que luego podamos cortarlos mejor.
- 3** – Horneamos unos 15-20 minutos a 200º con calor arriba-abajo. Vigilamos al final del horneado para que no se quemen los bordes. Cortamos los crackers.



Información nutricional	100g
Valor energético	1264 kJ 304 kcal
Grasas (g)	21
de las cuales Saturadas (g)	3,4
Hidratos de carbono (g)	14
Fibra alimentaria (g)	3,7
Proteínas (g)	12
Sal (g)	2,8



Semillas de Sésamo



Semillas de Amapola



Estos crackers tienen un sabor neutro y nos servirán como guarnición o para untar patés y cremas. Podríamos añadir orégano, curry o las hierbas aromáticas que queramos y tendrían un sabor más pronunciado, o también podríamos añadir canela (y eliminar la sal) para hacerlas dulces.