

Nom de la boutique

RECETTE KETO : CRACK ME UP !



CrackMeUp !



Ingrédients :

Pour 2 crackers :

Pour 1 cracker



- 1 c. à s. de graines de chia (15g)
- 1 c. à s. de **graines de tournesol*** (15g)
- 1 c. à s. de **graines de sésame*** (15g)
- 1 c. à s. de **graines de pavot*** (15g)
- 1 c. à s. de **farine d'amande***(15g)
- 5 g d'**huile d'olive vierge extra***
- 50 ml d'eau
- Sel poivre



*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com

Nom de la boutique



CrackMeUp !

Étapes :

1. Préchauffez votre four à 180°.
 2. Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer 5 à 10 min
 3. Etalez la préparation sur une plaque en silicone ou sur du papier cuisson.
 4. Formez une couche d'un demi centimètre environ.
 5. Enfournez 15 à 18 min (en fonction de votre four) à 180°C.
 6. Sortez la plaque et laissez refroidir 15 min.
- Bonne dégustation !

