

RECETTE KETO : CRACK ME UP



PRÉSENTATION :

Les "Crack Me Up!" sont des crackers cétoènes croquants et irrésistibles, préparés avec des ingrédients faibles en glucides !

TEMPS :

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Repos : 10 à 15 min

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

FARINE D'AMANDE

GRAINES DE TOURNESOL

GRAINES DE PAVOT

GRAINES DE SÉSAME

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles

colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



CrackMeUp !



Pour 1 cracker



Ingrédients :

Pour 2 crackers :

- 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



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 !

