

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](http://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 !

