

RECETA DE CRACKERS DE SEMILLAS

Ingredientes

- 1/2 taza semillas de chia
- 1/2 taza semillas de girasol
- 1/2 taza semillas de calabaza
- 1/2 taza semillas de lino
- 1 taza de agua
- 2 c.s de aceite de oliva
- 1/4 c.p de sal



Cómo preparar Bolitas de arroz estilo thai:

1. Precalentar el horno a 170 grados. Disponer papel de horno sobre una bandeja.
2. En un bol grande combinar las semillas de chia, las semillas de girasol, las semillas de calabaza y las semillas de sésamo.
3. Añadir el agua, el aceite de oliva y la sal. Remover bien con una espátula hasta que esté todo bien mezclado. Dejar que la mezcla se asiente durante un par de minutos hasta que las semillas de chíá absorban todo el agua. Después de 10 minutos el agua debería haberse absorbido. Pasado este tiempo triturar la mezcla en una batidora de vaso potente. Es normal que no todas las semillas se trituren al 100%.
4. Con una espátula esparcir la mezcla sobre papel de horno encima de la bandeja de horno de tal forma que tenga unos 2 mm de grosor como mucho. Añadir un poco de sal por encima y cortarla con el cuchillo según la forma que quieras que tengan tus crackers.



5. Hornear durante 35 minutos. Sacar la bandeja del horno, darles la vuelta y hornear unos minutos más. Ten cuidado al final para que no se te quemen. Deja que se enfríen durante unos 10 minutos y guárdalas en un tupper durante unas 2 semanas.

© 2016 VENU SANZ CHEF