

Craquelins de graines faciles



Cette recette simple et rapide de craquelins aux graines de lin, de chia et de sésame sont riches en fibres et en protéines, et leur préparation ne vous prendra que cinq minutes. C'est un moyen facile et délicieux d'ajouter des éléments nutritifs à votre alimentation. Suivez ces étapes faciles et régalez-vous avec ces craquelins sains et savoureux!

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 75

Lipides 17

Glucides 11

Fibres 10

Protéines 7

Sodium 140

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de graines de lin
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 80 ml (? tasse) de graines de sésame
- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia

Préparation

1. Préchauffer le four à 150°C (300°F).
2. Dans le contenant d'un mélangeur électrique (blender), broyer la moitié des graines de lins.
3. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.
4. Étaler le mélange sur du papier parchemin avec une spatule en caoutchouc.
5. Placer une deuxième feuille de papier parchemin sur le mélange et aplatir avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à l'obtention d'une fine couche uniforme de 3 mm d'épaisseur.
6. Retirer la deuxième feuille de papier parchemin et découper les craquelins en forme de losanges d'environ 4 x 3 cm (donne à peu près 36 craquelins)
7. Placer le papier parchemin avec les craquelins sur une plaque à pâtisserie et cuire de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les craquelins soient complètement secs et croustillants.
8. Une fois cuits, séparer les craquelins et déguster!

Notes

Se conserve 1 mois dans un contenant hermétique à température ambiante.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal