

Crackers à la poudre d'amande

Ces recette cétogène (sans sucres) est à la fois craquante et super pratique en apéritif.

Ustensiles : rouleau à pâtisserie + papier cuisson

Ingrédients :

- 150g de poudre d'amande complète
- 1 cuillère à café de sel fin
- 60g de graines de sésame
- 10g de graines de tournesol
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Le sésame

Recette :

Mélanger les ingrédients pour obtenir une boule, aplanir au rouleau entre 2 feuilles de papier sulfurisé ou avec une plaque graissée en dessous et un papier cuisson au-dessus.

Il faut aplanir très fin pour que les crackers soient craquants.

Prédécouper avec la pointe d'un couteau et enfourner 10mn à 180°C.

Sortir du four, laisser refroidir et casser en suivant les lignes.

A déguster avec les pestos verts, le tartare d'algues ou un houmous de graines de tournesol.

Les Crackers peuvent se conserver plusieurs semaines dans une boîte à biscuits et accueillent toutes sortes de tartinades : houmous, pesto d'herbes, tartares d'algues, tapenades,...

NB : tous les ingrédients doivent être de qualité. Cela ne signifie pas systématiquement « issu de l'agriculture biologique » mais privilégiez ce label si vous ne connaissez pas les modes de production.

Marie Périn, praticienne en Naturopathie



<https://www.jeune-en-harmonie.fr/>