



Crackers de trigo sarraceno y semillas

Raciones: 15-20 crackers

Preparación: 15 '

Cocción: 40 '

Total: 55 '

Descripción

Estos crackers de trigo sarraceno y semillas sin gluten te van a encantar y los vas a hacer sin parar. Son perfectos para acompañar una crema de verduras, una tabla de quesos o tu dip favorito: guacamole, salsa de anacardos, paté de berenjena, etc.

Ingredientes

- 1 taza (120 g) de copos de trigo sarraceno. Tienen un aspecto parecido al de los copos de avena.
- $\frac{3}{4}$ de taza (110 g) de pipas de calabaza
- $\frac{1}{3}$ de taza (50 g) de pipas de girasol
- $\frac{1}{3}$ de taza (60 g) de semillas de sésamo crudo
- 3 cucharadas (18 g) de psyllium en cáscara, 2 cucharadas si es en polvo (personalmente me gusta más usar escamas)
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cucharadita (3 g) de sal
- $\frac{3}{4}$ de taza (180 ml) de agua
- Opcional: entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ de cucharadita de las especias que prefieras: orégano, romero, ajo deshidratado, cúrcuma, etc.

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Mezcla en un bol todos los ingredientes excepto el aceite y el agua.
3. Añade entonces el aceite y mezcla.
4. Añade el agua, mezcla de nuevo y deja reposar 10 minutos.

5. Coloca la masa sobre una bandeja de silicona o papel de horno.
6. Coloca otro trozo de papel de horno por encima y con la ayuda de un rodillo, extiende la masa hasta lograr un enorme cracker con un grosor aproximado de 5 milímetros.
7. Retira con cuidado el papel de encima.
8. Hornea durante 15-20 minutos.
9. Saca la bandeja del horno y dale la vuelta al cracker gigante. Si se rompe no pasa nada porque después lo romperás del todo.
10. Hornea por el otro lado, unos 15-20 minutos más. Estate pendiente del horno para que no se tueste demasiado.
11. Saca la bandeja del horno y deja enfriar.
12. Trocea con las manos en crackers del tamaño que quieras.