

Crackers de graines avec un goût d'orange

- 60 gr de graines de tournesol
- 40 gr de graines de lin moulu
- 60 gr de graines de sésame
- 60 gr de graines de chanvre
- 100 gr de farine de quinoa/amande/amaranthe
- 1 CS de miel clair, ou de sirop d'érable
- 2 CS de jus d'orange
- 1,5 cc de sel de guérande
- 60 ml d'huile d'olive
- 300 ml d'eau filtrée

Four sur 150 C,

Garder un quart des graines de côté et mélanger le reste des ingrédients, sauf le miel et le jus d'orange, avec 300 ml d'eau. Il faut que ce soit une pâte assez souple et « fine », si besoin rajouter de l'eau.

Mettre la pâte sur deux plaques qui vont au four pour 25 min.

Entre temps mélanger le miel et le jus d'orange. Sortir les plaques du four, passez le jus avec un pinceau sur la pâte et distribuer le quart de graines dessus. Couper en morceaux de 5 cm, et remettez l'ensemble au four pour 30 min supplémentaires. Il faut qu'ils soient craquants

Bon appetit