

## Crackers de lin et chia

110 gr de lin  
40 gr de chia  
1 cuillère a soupe de graines de fenouil ou autre graines  
Sel

Mettez les graines dans un bol avec du sel, couvrez avec 360 ml d'eau et mixez bien.  
Le laisser de côté pendant une heure au moins pour que les graines deviennent un gel.

Préchauffer le four à 100 degrés, et mettez du papier sulfurisé sur une plaque qui va au four.  
Mettez le gel de graines dessus et avec une spatule ou vos mains étaler le gel en une couche fine pour couvrir la surface complete de la plaque.

Le faire cuire pendant 2 à 2,5 heures jusqu'à que ce soit croquant.

Sortir du four, le retourner pour enlever le papier sulfurisé et laisser refroidir avant de les casser en morceaux.

Bon appetit