

Crackers salés plein d'énergie

- 100 gr de graines de lin
- 60 gr d'amandes
- 60 gr de graines de sésame
- 60 gr de tomates séchées
- 60 gr de flocons d'avoine
- 80 ml d'eau
- 1 CS de tamari
- 1/2 cc de gomme de guar
- 1 cc d'épices italiennes séchées
- 20 gr d'huile de coco fondue

Mélanger tous les ingrédients secs dans un robot, rendre fin, rajouter lentement l'eau et le tamari.

Laissez absorber une minute. Mettre sur une plaque, aplatir avec le rouleau, et couper en petits carrés.

Cuire pendant 20 minutes à 150 degrés. Les laisser dans le four à sécher.