

## Crackers surprenants sans gluten

---

- 100 gr de graines de tournesol
- 50 gr de graines de chia ou lin
- 100 gr de graines de sésame
- 100 gr de graines de potiron
- 200 gr de flocons d'avoine
- 350 ml d'eau
- 1 cc de sel de guérande
- 1 CS de sirop d'érable ou agave
- 3 CS d'huile de coco fondue

Four sur 175 C,

Mélanger les ingrédients secs. Mélanger les ingrédients sirop, huile et eau dans un récipient. Après bien mélanger les secs aux mouillés.

Les diviser sur deux plaques de four sur du papier sulfurisé. A l'aide du rouleau (en mettant un film plastique sur la pâte) bien aplatis, pas plus épais que 0,5 cm.

A l'aide d'un couteau dessiner des carrés sur la pâte. Enfourner pour 20 minutes.

Les retourner et remettre 20 min au four. Les casser sur les lignes pré-dessinées.

Bon appetit