



CRACKERS CON LE ALGHE E OLIO DI COCCO

(vegan)

250 g di farina 2
50 g di olio di cocco vergine bio
2 cucchiaini di lattuga di mare in fiocchi
mezzo cucchiaino di sale fino integrale
150 ml di acqua

Ho frullato tutto nel robotino e ho steso sulla spianatoia non troppo sottile, ho tagliato e messo in forno 15 minuti circa a 175 gradi.

Si conservano benissimo per giorni in una scatola di latta.

Le alghe le avevo prese anni fa all'[algheria](#), on-line.

Potete anche usare i fogli di nori che si trovano ovunque per il sushi, se non trovate i fiocchi.

*

<http://www.stellapederzoli.it/crackers-con-le-alghe-e-lolio-di-cocco/>