



CRACKERS CRUDISTI AI SEMI DI LINO

(vegan, senza glutine, senza cottura)

1 tazza (240 ml) di semi di lino
6 pomodori secchi
1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva
un pizzico di sale
origano (o altre erbe aromatiche)
acqua

Ho messo una notte a mollo i semi di lino in 2 tazze di acqua.

Ho messo la mattina dopo a mollo per un paio d'ore i pomodori secchi, poi li ho scolati e frullati con 3 cucchiaini di acqua.

Ho aggiunto i semi di lino con l'acqua di ammollo diventata gel, l'olio, il sale e l'origano.

Ho steso su due piatti del forno coperti con carta forno, col dorso di un cucchiaio, ho segnato con un coltello le righe per ricavare poi dei quadrati e messo in forno a 40 gradi per tutto il giorno. Con questa dose si riempiono giusto due ripiani.

Quando sono secchi si spezzano seguendo le righe. Devono essere croccanti.

Si conservano a lungo in una scatola di latta. L'ideale sarebbe farli con l'essiccatore.

*

<http://www.stellapederzoli.it/crackers-crudisti-ai-semi-di-lino/>