



---

## CRACKERS COI SEMI DI SESAMO

(vegan)

**150 gr di farina tipo 2** (o qualunque altra farina, meglio se integrale)

**50 gr di farina di farro** (nell'originale grano saraceno)

**50 gr di sesamo**

**50 gr di anacardi e semi di girasole tritati** (m'erano avanzati dai tartufi)

**50 gr di olio e.v. d'oliva**

**mezzo cucchiaino di salvia selvatica secca tritata** (o di origano o altro)

**mezzo cucchiaino di zucchero di cocco** (o di canna integrale)

**una presa di sale integrale**

**acqua**

Mescolare tutti gli ingredienti e aggiungere acqua fino ad avere la consistenza giusta da pasta frolla, stendere col mattarello e tagliare, cuocere 10/15 minuti a 175 gradi. Si conservano tanti giorni dentro a scatole di latta.

Questi crackers sono davvero buonissimi! Li ho provati in tante varianti diverse e piacciono sempre a tutti, comodissimi da portarsi in giro e perfetti anche da regalare.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/crackers-coi-semi-di-sesamo/>