



“Quadretti di crackers al rosmarino”

Tempo di preparazione: 5 minuti

Cottura: 20 minuti

Ingredienti per 6-8 persone

- ✓ 150 g semi di girasole
- ✓ 130 g farina integrale
- ✓ 130 g acqua
- ✓ 70 g semi di zucca
- ✓ 20 g semi di lino
- ✓ 3 cucchiaini lievito alimentare in fiocchi
(facoltativo)
- ✓ 2 cucchiaini olio extravergine di oliva
- ✓ 1 cucchiaino di aghi di rosmarino fresco tritati
- ✓ sale integrale q.b.

Preparazione

Oliate due fogli di carta da forno. Ponete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate sino a ottenere un impasto compatto. Disponetelo su di un foglio, ricoprite con l'altro foglio oliato e, con l'aiuto di un mattarello, stendetelo a uno spessore sottile. Rimuovete il foglio superiore, dividete l'impasto a quadretti e cuocete in forno caldo per circa 20 minuti a 180°C.

Buona salute a tutti!