



CRACKERS AUX GRAINES

INGRÉDIENTS :

- 15G FLOCON
- 65G FARINE SARRASIN
- 60G GRAINES
- 70G EAU
- 25G HUILE OLIVE
- SEL
- (30G PARMESAN)
- HERBES DE PROVENCE



NATHALIE
Thiéblemont
— LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE

RÉPARATION :

- MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS
- LAISSEZ REPOSER 15 MIN
- ÉTALEZ SUR UNE PLAQUE DE CUISSON AVEC PAPIER CUISSON
- REDÉCOUPER
- CUIRE À 160°C 15-20 MIN