

# CRAKERS AUX FLOCONS D'AVOINE



Pour 25 crackers :

1 cas de graines de lin

120 g de farine de petit épeautre

40 g de flocons d'avoine

1 cac de graines de cumin ou de graines de pavot

1/4 cac parika moulu (j'ai mis du cumin)

50 g de matière grasse : beurre bio, ou huile de coco

Mélanger tous les ingrédients dans un bon blender en ajoutant une pincée de sel marin et un peu d'eau (4 à 5 cas).

Abaisser entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur de 2 mm ; décoller la première feuille, puis découper au couteau les formes.

Les mettre sur une plaque au four.

Faire cuire au four 20 min à 180°C