

Crackers Danois

Ingédients

- 60g de farine
- 20g de flocons d'avoine
- 30g de graines de courge
- 10g de graines de pavot
- 10g de graines de lin
- 10g de graines de sésame
- 20g d'huile d'olive
- 60g d'eau
- 1 càc de fleur de sel
- 1 pincée de levure chimique

Instructions

Préchauffez le four à 180 degrés.

Dans le bol du robot équipé du batteur plat, versez tous les ingrédients et mélangez. N'hésitez pas à varier les types de farines, d'épices, d'herbes... vous devriez obtenir une pâte homogène, pas trop collante. Si elle est trop sèche, vous pouvez ajouter de l'eau en toute petite quantité.

Formez une boule de pâte que vous étalerez finement entre deux feuilles de cuisson. Puis, pré-découpez la pâte à l'aide d'une lame ou d'une corne de pâtisserie.

Enfournez pour une quinzaine de minutes. Ils sont prêts lorsqu'ils commencent à dorer.

Laissez refroidir. Vous pouvez les stocker dans une boîte hermétique.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g de crackers cuits (version à la farine de blé T150) :

- 502 cal
- 40,1g de glucides
- 30,9g de lipides
- 14,3g de protéines

Pour 100g de crackers cuits (version à la farine de lupin) :

- 510cal
- 19.9g de glucides
- 34.8g de lipides
- 24.6g de protéines

Comment les macros sont-elles calculées?

J'utilise l'application myfitnesspal dans laquelle je crée une nouvelle recette en scannant les ingrédients lorsque c'est possible. J'entre les dosages crus utilisés pour l'ensemble de la recette. Une fois cuit, je pèse à nouveau et de là, je calcule les macros aux 100g ou par portion selon les cas.

On ne peut que donner une estimation des calories et des macros. L'index glycémique d'un même aliment variera en fonction de son mode de cuisson. Les informations données ne sont donc pas d'une précision absolue, mais vous aurez néanmoins une idée assez claire de la répartition entre lipides, protéines et glucides ainsi que de la valeur calorique.

Je suis disponible pour vous donner plus de précisions à ce sujet si besoin.

So foodista