

Craquelins santé

*Des craquelins EXTRA SANTÉ,
rassasiants et rapides à faire avec
seulement 5 ingrédients !*

Préparation

1. Mettre dans un bol 1 tasse de graines de lin moulues. Je vous conseille de les moudre vous-même dans un vitamix, un robot ou un moulin pour avoir plus de nutriments.
2. Ajouter $\frac{1}{4}$ de tasse de graines de chanvre, $\frac{1}{4}$ de tasse de graines de chia noires, des épices de son choix (basilic, persil, herbes italiennes, curcuma...). Mélanger avec les mains ces ingrédients secs.
3. Ajouter 1 tasse d'eau et mélanger très rapidement, car le mélange saisit vite.
4. Étendre le mélange ($\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur pas plus), sur une tôle préalablement recouverte d'une feuille de papier parchemin (très important !).
5. Cuire à 350 degrés Fahrenheit pendant 15 minutes. Retirer du four et couper en carré et remettre 20 minutes au four.
6. Vous pouvez les plonger dans l'hummus, du guacamole, une salsa ou y mettre un peu de beurre d'amande.



Pour joindre Isabelle Paquette



[Isabelle Paquette - Conférencière](#)



sparknflynow@gmail.com



[Isabellepaquette1](#)



<https://www.sparknflynow.com/>

