

crakers pour vos tartinades estivales

200 ml d'eau

50 g de graines de tournesol

50 g de sésame

50g g de graines de courge

30 g de graines de lin

20 g de psyllium

Une demi cc de sel

20 min de repos

Puis étaler entre 2 feuilles de papiers sulfurisé

Cuisson 150 °C 1h15