



Εύκολα κράκερς λιναρόσπορου γεμάτα πρωτεΐνη

Μερίδες: 20 κράκερς **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 10-15 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 35 λεπτά

Υλικά:

120 γρ. λιναρόσπορο, κοπανισμένο
3 κ.σ. λευκό σουσάμι
2 κ.σ. μαύρο σουσάμι ή σπόρους κάνναβης, αποφλοιωμένους
120 ml νερό κρύο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Βάζουμε σε ένα μπολ τον λιναρόσπορο, το σουσάμι, αλατοπιπερώνουμε κατ' επιλογήν και ανακατεύουμε καλά.
- 2) Προσθέτουμε το νερό και ανακατεύουμε καλά με μια μαρίζ να ομογενοποιηθούν. Αν η ζύμη μας είναι πολύ υγρή προσθέτουμε λίγο παραπάνω λιναρόσπορο. Αφήνουμε τη ζύμη στην άκρη για 5 λεπτά.
- 3) Βάζουμε τη ζύμη ανάμεσα σε δύο λαδόκολλες και ανοίγουμε με έναν πλάστη μέχρι το επιθυμητό πάχος.
- 4) Μεταφέρουμε τη λαδόκολλα μαζί με τη ζύμη σε ένα ταψί. Με ένα μαχαιράκι κόβουμε σε περίπου 20 ίσα κομμάτια τη ζύμη.
- 5) Ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 10-15 λεπτά.
- 6) Αφήνουμε τα κράκερς να κρυώσουν καλά και τα φυλάμε σε αεροστεγώς κλεισμένο δοχείο για 3 εβδομάδες.