

# Crackers integrali con mix di semi oleosi

Potrebbe sembrare impossibile, eppure i semi oleosi (o oleaginosi), pur così piccoli, racchiudono una miniera di principi nutritivi preziosi e meritano, per questo, di essere riscoperti nella nostra alimentazione e di essere usati maggiormente in cucina!

## Ingredienti per 4 persone

250 g di farina integrale di grano tenero  
90 g di semi oleosi (sesamo, papavero, girasole)  
75 g di olio extravergine di oliva  
5 g di sale  
100 ml di acqua circa

1 cucchiaino di lievito per panificati  
rosmarino e altre spezie a piacere

**Difficoltà:** FACILE

**Costo:** BASSO

**Preparazione:** 30 MIN

## Procedimento

1. Amalgama in una ciotola tutti gli ingredienti secchi: farina, semi, lievito, spezie e sale.
2. Aggiungi l'olio e l'acqua poco alla volta, per non rendere troppo liquido il composto.
3. Impasta bene finché il composto diventa morbido e omogeneo.
4. Stendi l'impasto dentro due fogli di carta forno fino a ottenere una sfoglia sottilissima.
5. Taglia in quadrotti o rettangoli e inforna a 190°C per 15 minuti circa.

