

## Cracker croccanti ai semi veloci al forno

### Per circa 12 cracker

- 60 g farina di mandorle finissima
- 15 g semi di girasole
- 15 g semi di zucca
- 10 g semi di chia
- 10 g semi di lino leggermente tritati
- 5 g semi di sesamo
- sale q.b.
- 10 g olio delicato oppure olio extravergine leggero
- 70–80 g acqua molto calda

### Informazioni rapide

- Preparazione: 10 minuti
- Riposo: 5 minuti
- Cottura: 18–22 minuti
- Tempo totale: circa 35 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 12 cracker
- Spessore consigliato: 2–3 mm
- Cottura: forno statico
- Temperatura: 170°C

### Procedimento

1. Metti in una ciotola la farina di mandorle finissima, i semi di girasole, i semi di zucca, i semi di chia, i semi di lino leggermente tritati, i semi di sesamo e il sale.
2. Mescola bene gli ingredienti secchi.
3. Aggiungi l'olio e mescola di nuovo.
4. Versa poco alla volta l'acqua molto calda, iniziando da 70 g.
5. Mescola con un cucchiaio fino a ottenere un composto umido e compatto.
6. Lascia riposare l'impasto per circa 5 minuti.  
In questo tempo i semi di chia e i semi di lino assorbono parte dell'acqua e creano un piccolo gel naturale che aiuta a legare il composto.
7. Se dopo il riposo l'impasto è troppo asciutto e si sbriciola, aggiungi ancora poca acqua calda, senza superare circa 80 g totali.
8. Trasferisci l'impasto su un foglio di carta forno.
9. Coprilo con un secondo foglio di carta forno.
10. Stendilo con il mattarello fino a ottenere uno spessore di circa **2–3 mm**.
11. Togli delicatamente il foglio superiore.
12. Taglia i cracker prima della cottura, usando un coltello o una rotella.  
Puoi fare rettangoli, quadrati o forme irregolari.
13. Trasferisci la carta forno con l'impasto già tagliato su una teglia.
14. Cuoci in forno statico già caldo a **170°C per 18–22 minuti**.

15. Controlla la cottura negli ultimi minuti: i cracker devono asciugarsi e dorarsi leggermente, senza bruciare.
16. Se i bordi cuociono prima, puoi staccare i pezzi più dorati e lasciare in forno quelli centrali ancora morbidi per qualche minuto.
17. Una volta cotti, lasciali raffreddare completamente su una griglia.
18. Separali delicatamente solo quando sono freddi: raffreddandosi diventano più croccanti.

## Consistenza

L'impasto da crudo deve risultare umido, compatto e leggermente appiccicoso, ma non liquido.

Dopo il riposo diventa più stabile grazie ai semi di chia e ai semi di lino.

Una volta steso, deve rimanere sottile e uniforme. Se è troppo spesso, i cracker resteranno più morbidi al centro.

Il risultato finale deve essere asciutto, croccante e friabile, con il sapore pieno dei semi tostati.

## Metodo tecnico

In questa ricetta non servono uova.

Il legame dell'impasto nasce soprattutto dall'acqua molto calda, dai semi di chia e dai semi di lino, che assorbono liquidi e formano una piccola struttura naturale.

La farina di mandorle dà corpo e sapore, mentre i semi aggiungono croccantezza.

Il riposo di 5 minuti è importante: se stendi subito l'impasto, può risultare più fragile e meno compatto.

Il taglio prima della cottura aiuta a ottenere cracker più ordinati e facili da separare.

## Conservazione

I cracker croccanti ai semi si conservano a temperatura ambiente per **3–4 giorni**, ben freddi e chiusi in un contenitore ermetico.

È importante farli raffreddare completamente prima di conservarli, altrimenti l'umidità li rende meno croccanti.

Se dopo qualche giorno perdono croccantezza, puoi passarli in forno caldo a **150°C per 3–5 minuti** e lasciarli raffreddare di nuovo.

Non è consigliabile congelarli, perché dopo lo scongelamento possono perdere friabilità.

## Segreti e trucchi

Usa acqua molto calda: aiuta chia e lino a lavorare meglio.

Trita leggermente i semi di lino, perché interi legano meno.

Non saltare il riposo di 5 minuti.

Stendi l'impasto sottile, circa 2–3 mm, per ottenere cracker più croccanti.

Taglia sempre i cracker prima della cottura: dopo diventano più fragili.

Controlla bene gli ultimi minuti in forno, perché i bordi possono dorarsi più velocemente del centro.

Lascia raffreddare i cracker su griglia: è lì che diventano davvero croccanti.

## Valori nutrizionali stimati

I valori sono indicativi e possono cambiare leggermente in base alla farina di mandorle usata, al tipo di semi e alla grandezza reale dei cracker.

La ricetta produce circa **12 cracker**.

### Per l'intera ricetta

Peso totale stimato dopo la cottura: circa **120–135 g**

- Calorie: circa **738 kcal**
- Carboidrati: circa **25,6 g**
- Proteine: circa **25 g**
- Grassi: circa **64,8 g**

### Per 1 cracker

Peso stimato per 1 cracker: circa **10–11 g**

- Calorie: circa **62 kcal**
- Carboidrati: circa **2,1 g**
- Proteine: circa **2,1 g**
- Grassi: circa **5,4 g**

**Ricetta creata per Keto senza rinunce da Keto Amica Oxi.**  
[ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com)