

Cracker chetogenici rustici ai semi

Dosi: 2 teglie se stesi sottili – 1 teglia se più spessi e rustici

Forno: statico 170–175°C

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 22–30 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti secchi

- 80 g **farina di mandorle**
- 30 g **farina di lino**
- 25 g **semi di girasole**
- 20 g **semi di zucca**
- 15 g **semi di canapa decorticati**
- 10 g **semi di Chia**
- 10 g **sesamo nero**
- 5 g **spezie secche a piacere**
(rosmarino, origano, paprika dolce o affumicata)

Ingredienti liquidi

- 40 g **olio extravergine di oliva**
- 160 ml **acqua**
- 5 g **sale fino**

Procedimento

- In una ciotola capiente unisci **tutti gli ingredienti secchi**.
- Aggiungi **sale, olio e acqua**, mescola con una spatola fino a ottenere un composto umido e compatto.
- Lascia **riposare 15 minuti**: la Chia e il lino assorbiranno i liquidi.
- Stendi l'impasto tra due fogli di carta forno fino a **2–3 mm di spessore**.
- Ritaglia i cracker nella forma desiderata.
- Cuoci in **forno statico a 170°C per 35–40 minuti**, girandoli a metà cottura se necessario.
- Lascia raffreddare completamente prima di servire: diventano croccanti raffreddandosi.

Consistenza

Se stesi molto sottili, i cracker risultano croccanti e friabili. Se lasciati leggermente più spessi, saranno più rustici e corposi, con una struttura più marcata. In entrambi i casi devono

risultare
asciutti e ben dorati al termine della cottura.

Metodo per mantenerli croccanti

Una volta sfornati, lascia raffreddare completamente i cracker sulla teglia o su una griglia.

Se desideri una croccantezza ancora più asciutta, puoi spegnere il forno e lasciarli all'interno con lo sportello leggermente aperto per 10–15 minuti.

Questo passaggio aiuta ad eliminare l'umidità residua senza rischiare di bruciarli.

Conservazione

Conservare in contenitore ermetico per 5–6 giorni a temperatura ambiente. Se perdono croccantezza, rimetterli in forno caldo per pochi minuti.

Valori nutrizionali indicativi (per porzione)

Per 25 g di cracker:

- **Calorie:** ~135–140 kcal
- **Grassi:** ~12–13 g
- **Proteine:** ~4 g
- **Carboidrati netti:** ~2 g

Micronutrienti naturali dei semi presenti

I semi utilizzati in questa ricetta apportano naturalmente:

- **Magnesio** – utile per energia e tono muscolare
- **Omega 3** – presenti soprattutto in lino e Chia
- **Vitamina E** – potente antiossidante naturale
- **Zinco** – importante per il sistema immunitario
- **Calcio** – naturalmente contenuto in sesamo e Chia

Piccoli nutrienti preziosi che rendono questi cracker non solo croccanti, ma anche ricchi.