



Collations
Plats d'accompagnement
Autre

Crackers aux amandes pauvres en glucides

Pour 4 personnes.

Ingrédients

85 grammes de farine d'amande
1/2 cuillère à café sel marin
ail en poudre (selon le goût)
thym (selon le goût)
1 œuf

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez dans un plat tous les ingrédients secs. Incorporez-y ensuite l'œuf battu et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme.

Mettez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson et roulez-la. Veillez à ce que la pâte ait partout la même épaisseur (environ 3 mm) pour que les crackers cuisent tous de la même manière au four.

Coupez la pâte en petits carrés. Décorez-les en les perçant à la fourchette, ou en les saupoudrant de graines de tournesol. Vous pouvez encore saupoudrer la pâte de sel de mer supplémentaire. Faites pénétrer un peu le sel dans la pâte pour qu'elle ne retombe pas plus tard.

Cuisez les crackers bien dorés dans le four préchauffé durant environ 10 minutes. Laissez-les bien refroidir et garnissez-les avec de la délicieuse charcuterie, du fromage ou de [la salade à tartiner 'maison'](#) – surtout avec cet [houmous de patates douces](#).

Conseil de conservation: laissez bien refroidir les crackers et rangez-les dans une boîte hermétique. Ainsi ils restent bons quelques jours!

Ustensiles de cuisine

Four

