Boîte à collation avec crackers faits maison et viande séchée

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 2 personnes

50 g viande séchée de bœuf ou de porc suisse
100 g farine d'épeautre complète
75 g farine d'épeautre blanche
0.5 cc sel
0.5 poudre à lever
60 g graines de tournesol
60 g graines de courge
60 g graines de lin
40 g graines de sésame
40 g amandes moulues
1.5 dl eau
0.5 dl huile de colza
100 g concombre
100 g cottage cheese
120 g mélange de baies

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

396 kcal
26 g de protéines
22 g de glucides
19 g de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

La quantité de pâte permet d'obtenir plus de crackers qu'il n'en faut. Ils se conservent toutefois environ 4 semaines dans une boîte bien fermée.

Préparation

1. Préchauffer le four à 160° C à chaleur tournante (à 180° C chaleur supérieure et inférieure).

2. Bien mélanger les deux types de farine, le sel, la poudre à lever, les graines et les amandes dans un bol. Ajouter l'eau et l'huile, puis pétrir le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3 Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé jusqu'à obtenir une fine couche de 30 × 40 cm. Retirer la feuille du dessus. À l'aide d'un couteau, marquer des carrés de 5 × 5 cm. Cuire les crackers environ 30 minutes au milieu du four chaud. Laisser refroidir (voir conseil) et casser en morceaux.

4 Couper le concombre en bâtonnets et les répartir dans les boîtes à collation avec le cottage cheese et les baies.

5 Répartir également 5 crackers et la viande séchée dans les boîtes puis les fermer.