

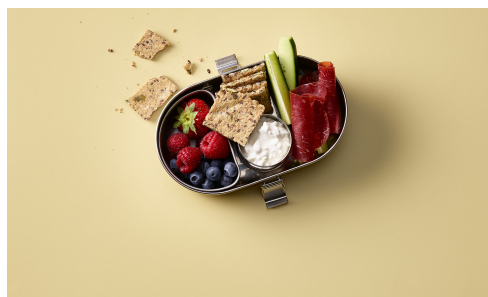
Boîte à collation avec crackers faits maison et viande séchée



 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 enthält ca.:

- 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.