

Cracker integrali ai semi: lo spuntino sano e leggero



di Rodi Roşcata | 25 mag 2018

Sei intollerante a qualsiasi tipo di lievito però adori sgranocchiare dei cracker? Prova i cracker integrali ai semi: dei biscottini salati croccanti, senza lievito, leggeri e sani. Scopri qual è l'ingrediente che rende questi cracker molto golosi.



Vai con i bambini al mare e non sai che spuntino portare? D'estate, i miei nipotini adorano sgranocchiare dei **cracker**, mentre riposano sotto l'ombrellone quindi, cerco sempre di preparare questi biscottini in casa: leggeri, sani e senza varie aggiunte. Per preparare i **cracker integrali ai semi** hai bisogno di pochi ingredienti, sono pronti in pochi minuti e non devono lievitare, quindi perfetti per le persone **intolleranti al lievito**.



Cosa rende questi cracker particolari? Nell'impasto, insieme alla farina di tipo due e alla **crusca di avena**, ho aggiunto della **ricotta light**. In questo modo i cracker sono venuti croccanti ma non duri e con un gusto davvero particolare. Ho aggiunto nell'impasto dei **semi di papavero** e **sesamo**, arricchendo ancora di più sia il gusto, sia la consistenza dei biscottini. Puoi andare di fantasia e condire l'impasto dei cracker con delle erbe aromatiche o delle spezie che preferisci, così come puoi anche usare i taglia biscotti diversi per dare delle forme carine.



Anche se non ho usato alcun tipo di lievito, ho lasciato comunque l'impasto a riposare per 30 minuti, ben coperto. In questo modo la farina e la crusca assorbono bene i liquidi rendendo l'impasto compatto e facile da stendere. Con le dosi indicate nella ricetta ho fatto 20 cracker, circa 26 calorie per uno, di cui: 3,5 gr. carboidrati, 1 gr. grassi e 1 gr. proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usate). Ti consiglio di raddoppiare le quantità: i miei cracker sono andati a ruba. Conserva in una scatola di latta o un barattolo ben chiuso.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Pasticcini e biscotti

Cottura

10 minuti

Dosi

20 cracker

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

30 minuti

Tempo totale

40 minuti

Ingredienti

Farina di tipo 2

70 grammi

Ricotta light

30 grammi

Semi di sesamo

5 grammi

Sale

Un pizzico

Crusca di avena

30 grammi

Olio di oliva

10 grammi

Semi di papavero

5 grammi

Acqua tiepida

Q.b.

Preparazione

1. Amalgamo la farina con la crusca e un pizzico di sale e dispongo sulla spianatoia a fontana.
2. Aggiungo la ricotta, l'olio di oliva e i semi. Inizio a impastare, aggiungendo poca acqua tiepida alla volta, fino a che ottengo un panetto omogeneo e compatto. Copro con della pellicola e lascio riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.
3. Stendo l'impasto (un disco spesso circa 1 mm) e con un taglia biscotti dò forma ai cracker.
4. Fodero una leccarda con carta da forno, dispongo i cracker distanziati leggermente tra di loro e inforno nel forno caldo a 190°C per circa 10 minuti o comunque finché diventano leggermente dorati.
5. Lascio raffreddare completamente sopra una griglia e conservo in un barattolo ben chiuso per alcuni giorni.

Vota la ricetta

