

Crackers de Garbanzos sin Gluten

La harina de garbanzos no tiene gluten, pues proviene de una legumbre. Si utilizas harina de avena que sea certificada sin gluten (si realizas estos crackers para un celiaco), pues, aunque no debiera contener suele estar contaminada con otros cereales que si tienen gluten; si te es difícil de encontrar puedes sustituirla por fécula de maíz (el maíz tampoco contiene gluten) o por harina de quinoa.

INGREDIENTES:

- 150g Harina de garbanzos
- 30g Harina de avena sin gluten
- 25g Semillas de sésamo natural o certificada tostado
- 1 cucharadita impulsor/levadura química sin gluten (opcional)
- 80-90 ml Agua
- 4 Cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Especias al gusto: cebolla en polvo, pimentón, ...

40
Uds



ELABORACIÓN:

1. Precalear el horno a 200°C
2. Poner en un bol la harina de garbanzo, la de avena, sal, impulsor y semillas de sésamo. Mezclar.
3. Hacer un hueco al medio, agregar el aceite y el agua poco a poco (es mejor que quede más compacta que menos, pues si está más húmeda necesitará más tiempo en el horno).
4. Colocar la masa entre dos papeles de hornear y estirar con rodillo lo más fina posible (2mm de espesor es lo ideal).
5. Retirar uno de los papeles, espolvorear con las especias al gusto, volver a colocar el papel y pasar el rodillo por encima para que se unan a la masa. Retirar el papel (si el de abajo lo despegamos de la masa y volvemos a poner será más fácil separarlo tras el horneado).
6. Con un cuchillo hacer líneas horizontales y transversales para luego partir los crackers con facilidad.
7. Hornear 10-15 minutos a 200°C o hasta que veamos los bordes doraditos y crujientes.
8. Dejar enfriar y partir por las líneas que habíamos marcado.
9. Una vez fríos, guardar en recipiente hermético, duran varias semanas.