

# Crackers de Avena y Pipas

*Estos crackers me recuerdan un poco a las rosquilletas de pipas, aunque son mucho más nutritivos al aportar más fibra, vitaminas y minerales que las clásicas rosquilletas. Como tienden a ablandarse pasados un par de días, se pueden volver otra vez crujientes introduciéndolos unos 10-15 segundos en el microondas, envueltos en una servilleta de papel y al dejarlos enfriar quedan como recién hechos.*

## INGREDIENTES:

- 4 Cucharadas copos de avena
- 2 Cucharadas pipas de calabaza
- 1 Cucharada pipas de girasol
- 150ml Agua
- 1 Cucharada semillas lino molidas
- 1 Cucharada semillas chia
- 1 Cucharada semillas de sésamo
- 1 Cucharadita semillas de anís verde o de hinojo
- ½ Cucharadita sal
- 1 Cucharadita aceite de oliva

30  
Uds



## ELABORACIÓN:

1. Mezclar las semillas, pipas, copos de avena y sal.
2. Agregar el agua y dejar reposar 10 minutos (debe absorber toda el agua).
3. Precalentar el horno a 160°C
4. Untar el papel de hornear con el aceite con ayuda de un pincel.
5. Extender la masa con ayuda de una espátula, hasta formar un rectángulo de 25x30 cm, aproximadamente.
6. Hornear a 160°C 30 minutos, dar la vuelta, marcar con un cuchillo afilado 6 filas por 5 columnas, hornear 30 minutos más.
7. Dejar enfriar, partir por las marcas.
8. Guardar en recipiente cerrado