

Crackers :

25 gr huile d'olive

30 gr de farine de blé noir

30 gr de farine de froment

30 gr de flocons d'avoine

30 gr de graines de courges

10 gr de graines de sésame

30 gr de graines de tournesol

10 gr de graines de lin

10 gr de graines de pavot

$\frac{3}{4}$ de c. à c. de levure chimique

65 gr d'eau

20 gr de parmesan

Mélanger le tout puis étaler entre 2 feuilles de papier sulfurisé et prédécouper en carrés ou losanges.

Mettre au four à 180°