

Crackers croustillants au déshydrateur Excalibur

Ingrédients (pour une plaque complète) :

- 160 g de graines de lin
- 70 g d'amandes
- 1 oignon
- ½ gousse d'ail
- 2 tomates fraîches
- 60 g de tomates séchées
- ½ poivron rouge
- 1 c. à s. de jus de citron ou de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. de tamari ou ½ c. à c. de sel

Matériel nécessaire :

- Déshydrateur Excalibur
- Feuilles antiadhésives type Teflex
- Mixeur ou robot culinaire

Préparation :

- Mixer les graines de lin et les amandes en poudre fine. Réserver.
- Mixer les légumes (oignon, ail, tomates, poivron) avec l'huile, le citron et les épices.
- Mélanger cette purée aux poudres pour former une pâte homogène.
- Étaler en fine couche (5 mm max) sur feuille Teflex
- Déshydrater à 42°C pendant 12h (retourner à mi-temps si possible).
- Casser en morceaux après refroidissement.

💡 *Ajoutez du paprika fumé, du curry ou des graines de courge pour des variantes croustillantes à volonté.*