

Ingredienti

- 50 g di mandorle pelate
- 80 g di lenticchie secche
- 2 rametti di rosmarino fresco, gli aghi lavati ed asciugati
- 40 g di semi di sesamo (bianco e nero)
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 90 g di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di cremor tartaro

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 1,507

PER 100 G

Calorie	336,41 (Kcal)
Proteine	10,98 g
Carboidrati	16,51 g
Grassi	25,67 g
Fibre	6,70 g

PER PORZIONE

Calorie	36,06 (Kcal)
Proteine	1,17 g
Carboidrati	1,77 g
Grassi	2,75 g
Fibre	0,72 g

Crackers con farina di lenticchie

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15 min.
Tempo totale	35min.
Porzione	25 pz

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#moniacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monica79bimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale le mandorle e tritare: 10 sec./vel. 10. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Mettere nel boccale le lenticchie e il rosmarino, polverizzare: 30 sec./vel. 10.
- Preriscaldare il forno a 170°C. Tenere sul piano di lavoro la placca del forno.
- Aggiungere nel boccale le mandorle tritate, i semi di sesamo, l'olio extravergine di oliva, l'acqua tiepida e il cremor tartaro, impastare: Spiga/1 min.. Sistemare sul piano di lavoro un foglio di carta forno e trasferirvi l'impasto.
- Stendere l'impasto con le mani unte di olio sulla carta forno. Coprire con un altro foglio di carta da forno e passare sopra il matterello fino a ottenere una sfoglia molto sottile.
- Bucherellare la sfoglia ottenuta con i rebbi di una forchetta e, con l'aiuto di una rotella tagliapasta ritagliare i cracker a quadratini. Sistemare i cracker sulla placca, mantenendo la carta forno.
- Cuocere in forno caldo per 15-20 minuti (170°C).

Preparazione senza bimby

- Frullare le mandorle e fino ad ottenere una farina. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Frullare le lenticchie e il rosmarino e polverizzare.
- Preriscaldare il forno a 170°C. Tenere sul piano di lavoro la placca del forno.
- Trasferire in una ciotola le lenticchie e le mandorle tritate, i semi di sesamo, l'olio extravergine di oliva, l'acqua tiepida e il cremor tartaro, impastare con le mani ben unte di olio perchè l'impasto risulterà abbastanza appiccicoso. Sistemare sul piano di lavoro un foglio di carta forno e trasferirvi l'impasto.
- Stendere l'impasto con le mani unte di olio sulla carta forno. Coprire con un altro foglio di carta da forno e passare sopra il matterello fino a ottenere una sfoglia molto sottile.
- Bucherellare la sfoglia ottenuta con i rebbi di una forchetta e, con l'aiuto di una rotella tagliapasta ritagliare i cracker a quadratini. Sistemare i cracker sulla placca, mantenendo la carta forno.
- Cuocere in forno caldo per 15-20 minuti (170°C).



seguimi su: [#moniacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monica79bimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com