

Ingrédients

15 g sésame
15 g flocons d'avoine
15 g graines de tournesol
25 g graines de courges
65 g farine
67 g d'eau
20 g d'huile
1 belle poignée de rapé
Sel, poivre

- * Préchauffer le four à 180 ° (thermostat 6)
 - * Mélanger tous les ingrédients secs
 - * Ajouter l'huile, l'eau et mélanger à la cuillère
 - * Etaler la pâte à la spatule en couche très fine sur une plaque avec une feuille de cuisson (la pâte se rétracte un peu)
 - * Ajouter le gruyère rapé
 - * Enfourner 25 à 30 mns. La cuisson est ok quand la pâte est marron clair.
 - * Laisser refroidir et casser en petits morceaux inégaux.
- Bonne dégustation