



CRAQUELINS

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP

Craquelins

Préparation 2 min

Cuisson 7 min

ATKINS

Totalité des
craquelins = 1 part

Kcal : 199 kcal
Lipides : 19,1 g
Glucides : 1 g
Protéines : 5,7 g



Astuces



* Il est possible de parfumer les craquelins avec des épices ou des herbes aromatiques et/ou du fromage râpé sur le dessus des craquelins.



INGRÉDIENTS

- 25 g de poudre d'amandes bio Vahiné® (4 g de glucides/100 g)
- 1 g de graines de chia
- 1 cuillère à soupe d'eau (10 ml)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (5 ml)
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un bol mélanger tous les ingrédients à la cuillère.

Étaler la pâte finement entre deux feuilles de papier cuisson. Pré-découper la pâte.

Retirer la feuille de cuisson du dessus et cuire pendant 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.

Sortir la plaque du four et laisser les craquelins refroidir.