



# Crackers à la pulpe de jus de légume

recette La Fourchette Crue



## Ingrédients :

400 g de pulpe d'un jus carotte-poivron-gingembre  
100 g de graines de lin  
100 g de graines de tournesol  
200 g d'eau de mer  
100 g d'eau  
Une pincée de piment

## Ustensiles :

Extrateur – Robot lame S - Déshydrateur

## Préparation en amont :

Faire un jus de légumes à base de carotte, poivron et gingembre.  
Boire le jus et récupérer la pulpe.

## Comment procéder :

Broyez au robot lame S les graines de lin.  
Ajoutez les graines de tournesol, l'épice et les eaux. Mixez.  
Laissez gonfler 5 min puis étalez sur des grilles du déshydrateur.  
Faire un prédécoupage de la forme de votre choix.  
Déshydratez 1h à 60°C, puis 18h à 45°C.

## Astuces :

Utilisez n'importe quelle pulpe de jus et ajoutez les épices de votre choix

## Notes personnelles :



La Fourchette Crue

Suivez-moi sur Insta et Facebook : @lafourchettecru