

CRACKERS DI RISO SOFFIATO E SEMI MISTI AL GUSTO PIZZA

2° PANE E CRACKERS DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE 2022
DI [Viaggi&AssaggiFelici](#)

Questi cracker

leggeri e croccanti hanno proprio il sapore della pizza!

Aromatizzati con pomodoro, lievito alimentare per un sapore di formaggio e tanto origano!

Deliziosi intinti nei nostri 3 Hummus !!!

Vegani,

senza glutine

pochi carboidrati

naturali

semplici

senza inutili e superflue aggiunte

pochissimi grassi

senza farine raffinate

Il concetto di questa ricetta mi è venuto in mente rifacendomi ai

“com cháy”, che è un tipo di cracker di riso vietnamita.

È croccante ed è una sottile crosta di riso leggermente rosolato

Questa versione è fortemente adattata e aromatizzata con concentrato di pomodoro, erbe essiccate, lievito alimentare e tagliata a pezzetti.

È fondamentalmente

una pizza in forma di cracker !

I crackers di riso soffiato e semi oleosi misti sono delle croccanti sfoglie realizzate interamente di semi, senza l'utilizzo di nessuna farina e per questo naturalmente senza glutine. L'ingrediente segreto che permette di ottenere dei crackers compatti e croccanti sono i semi di lino, che una

volta frullati e mescolati all'acqua formano un composto gelatinoso che amalgama e tiene insieme i semi prima e dopo la cottura. Vi raccomandiamo una volta sfornati di trasferirli immediatamente su una gratella per dolci a raffreddare, perché tenendoli su un piatto la base potrebbe fare condensa e bagnarsi, facendo diventare molli i vostri crackers.

CRACKERS DI RISO SOFFIATO E SEMI MISTI AL GUSTO PIZZA



INGREDIENTI per 17 /20 crackers

- 30 gr di riso soffiato
- 125 ml di acqua
- 20 gr di semi di girasole
- 20 gr di semi di zucca
- 20 gr di semi di sesamo bianco
- 20 gr di semi di lino
- 30 gr di farina di ceci
- **1 cucchiaio** di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di olio evo
- **1 cucchiaio** di lievito alimentare
- **1/2 cucchiaino** di sciroppo di agave
- **1 cucchiaino** di origano essiccato
- **1/2 cucchiaino** di basilico essiccato
- **1/2 cucchiaino** di sale
- **1/4 cucchiaino** di cipolla in polvere

PROCEDIMENTO

- *Macinate* i semi di lino, versateli in una ciotola ed aggiungete anche il resto dei semi ed 1 presa abbondante di sale fino in una grossa ciotola. Aggiungi l'acqua e mescola. Lascia gonfiare e formare il gel per minimo 2 ore, meglio tutta la notte.
- Trasferire il riso soffiato in una ciotola e aggiungere la farina di ceci, il concentrato di pomodoro, il lievito alimentare, lo sciroppo di agave, l'origano, il basilico, il sale e la cipolla in polvere. Mescolare per ricoprire il riso con i condimenti.
- Trasferisci il riso soffiato condito e tutti i semi su un grande foglio di carta forno. Coprire con un altro foglio di carta forno e appiattare il composto con un mattarello in uno strato sottile (circa lo spessore di un chicco di riso) oppure semplicemente con un

cucchiaino. Rimuovere con attenzione il foglio superiore di carta forno.

- Trasferite il foglio di carta forno con lo strato di riso su una teglia. Bucherellate con i rebbi di una forchetta. Infornare a 120°C per 40 minuti.
- Togliere dal forno e lasciare raffreddare per 2-3 minuti. Usando un paio di forbici, taglia lo strato di riso in quadrati da 1,5 pollici. Disporre i quadrati in un unico strato sulla teglia e infornare a 120°C per altri 40 minuti.
- Togliere dal forno. I cracker devono essere asciutti e duri, è normale. Lasciar raffreddare per qualche minuto.
- **Per friggitrice ad aria :** Impostate la temperatura a **165 °C** e date una prima cottura per **10 minuti**. Alzate poi a **175 °C** cuocendo per altri **6 minuti** ed infine a **200 °** per 3 minuti. Non servirà girare i crackers.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :



alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>



*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>

The banner is divided into three main sections. On the left, there is a circular logo with a palm tree and the text 'Viaggiassaggifelici.blog' and 'Viaggiando con amore blog di viaggi e cucina Vegana'. The middle section is a green bar with the text 'ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK' and 'Viaggi & Assaggi Felici' in large, bold letters. On the right, there are four small images showing various cakes and pastries.



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!