



SWISS MEDICAL  
NETWORK

## Crackers fatti in casa

### SAPORI & EQUILIBRIO

Tempo di preparazione:	10 minuti
Tempo di cottura :	9 minuti
Quantità :	120 crackers
<hr/>	
Farina :	500g
Uova :	3 pezzi
Latte :	100mL
Zucchero :	20g
Semi di zucca e girasole :	240g
Sale :	10g
Rosmarino	



#### Pasto

Mescolare farina, uova, zucchero, sale e rosmarino. Aggiungere il latte fino ad ottenere un pasto omogeneo.

#### Taglio

Stendere l'impasto con una macchina per la pasta. E poi tagliarlo in forme rettangolari identiche.

#### Finitura

Spennellare ogni cracker con un po di tuorlo d'uovo, e spolverare i cracker di semi di zucca girasole.

#### La cucina

Infornare cracker in forno asciutto a 175 gradi per circa 9 minuti.