

Galletas integrales de semillas.

Ingredientes:

100 gramos de semillas de sésamo.

100 gramos de semillas de calabaza.

100 gramos de semillas de girasol.

100 gramos de semillas de lino dorado.

50 gramos de semillas de linaza.

100 gramos de harina 100% integral de trigo

100 gramos de avena en hojuelas.

250 mililitros de agua caliente.

100 mililitros de aceite de oliva virgen extra.

15 gramos de sal.

Preparación:

- En un bol agrega las semillas de lino y linaza y cúbre las con el agua caliente.
- Revuelve bien la mezcla y espera a que este lo suficientemente fría como para manipularla.
- Sobre la mezcla anterior agrega el resto de los ingredientes, revuelve bien.
- Esta mezcla no tiene aspecto de masa ya que no se puede integrar, mas bien tiene la textura de arena mojada.
- Déjala descansar hasta que se hidrate por 30 minutos.
- Extiende porciones de la mezcla sobre dos bolsas plásticas abiertas, el grosor de la masa te lo va a dar el mismo tamaño de las semillas.
- Extiende la masa fina del tamaño de la bandeja de horno donde la vas a hornear.
- Puedes marcar las galletas cortándolas con una rodaja pastelera.
- Hornea las galletas en un horno pre calentado a 180° C / 350° F
- De 15 a 18 minutos hasta que estén doradas.
- Déjalas enfriar en una bandeja aparte.
- Guárdalas en una lata para galletas o un contenedor plástico.