Bastoncini di farro vegan

Scritto da Chiara Chiaramonte
Lunedì 30 Dicembre 2013 00:00 -

Ingredienti
250 g di farina di farro
1 cucchiaino di sale
3 cucchiai di olio evo
Acqua q.b.
Farina per la spianatoia
Olio evo per spennellare

Preparazione
Mescoliamo farina, sale, olio e un po' d'acqua fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo che lasceremo riposare, avvolto nella pellicola, per un'ora in frigorifero.
Dopo spianiamo con un mattarello sulla carta forno un po' infarinata il nostro impasto.
Con una rotella taglia-pizza ritagliamo delle strisce larghe circa 2-3 cm e poniamoli con tutta la carta forno nella teglia (io ho usato la piastra del forno)-

Spennelliamo la superficie dei nostri crackers con dell'olio e se vogliamo aggiungiamo una spruzzatina di sale o altre spezie.
Inforniamo per circa 10-15 minuti e finché i nostri bastoncini non saranno dorati in superficie.
Sforniamo e lasciamo raffreddare a temperatura ambiente su una griglia prima di servire.

Sono irresistibili, croccanti, leggeri, non si può smettere di mangiarli!

Provate e ditemi!