Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:20

Ingredienti:

Una tazza di quinoa, due tazze di acqua, 3/4 di tazza di cuticole di psillio, una zucchina media, succo di mezzo limone, un cucchiaio di prezzemolo fresco, 1 cucchiaio di sale, una tazza di semi di chia, una tazza di semi di sesamo.

Strumenti:

- Frullatore
- Essiccatore

Vota la ricetta
Voti: 315 Media: 4.22

Spesso presentiamo ricette di salse e creme crudiste, ma non abbiamo mai proposto qualcosa sul quale possano essere spalmate. Quindi oggi ripariamo al tutto con la ricetta dei **crackers crudisti di chia e quinoa**.

Il nostro snack raw è completamente senza glutine e altamente salutare: sfrutta innanzitutto i semi di chia, che contengono omega 3, calcio, ferro, proteine, fibre e regolano l'apporto di zucchero nel sangue.

Se a questi aggiungiamo poi la quinoa germogliata, ricca di amminoacidi essenziali, otteniamo un mix fenomenale. Questi crackers crudisti sono **ottimi con l'hummus di ceci**, oppure **con basilico e pomodori secchi**.

Preparazione dei crackers crudisti

Prima di procedere con la lavorazione dei crackers veri e propri, dobbiamo preparare alcuni ingredienti, affinché siano pronti per essere amalgamati.

La tazza di quinoa va lasciata in ammollo per 8 ore. Dopo di che, bisogna farla germogliare (lasciandola sempre in ammollo, ci vorranno circa 24 ore), risciacquandola per bene due volte al giorno.

Prima di partire con i crackers, anche i **semi di chia** vanno lasciati in ammollo per almeno 20 minuti in una bacinella d'acqua, di modo che diventino gelatinosi.

Una volta effettuati questi due passaggi, puoi mettere nel frullatore **acqua, zucchina e quinoa germogliata** e dai una prima passata.

Aggiungi il "gel di chia" e frulla di nuovo, poi successivamente **il prezzemolo, il succo di limone, il sale, i semi di sesamo e le cuticole di psillio**, e mescola il tutto.

Psyllium Husk o cuticole di Psillio

Probabilmente ti starai chiedendo **che cos'è lo Psillio (Psyllium)?** E' un seme ricco di fibre, del quale possono essere utilizzate anche le cuticole (corteccia). Queste sono costituite da fibra solubile e fibra insolubile, per cui sono in grado di assorbire una gran quantità d'acqua.

Ciò rende più morbido il contenuto intestinale e quindi è ottimo per ottenere una certo benessere e regolarità d'evacuazione.

Ultimi passaggi nell'essiccatore

Torniamo alla nostra ricetta: la pastella che hai ottenuto, va stesa sulla carta da forno in uno strato alto circa 5 millimetri, e riposta nell'essiccatore a 42° per almeno 8 ore.

Terminato questo ciclo, gira la pastella e riponila di nuovo nell'essiccatore per altre 4 ore. Al termine di questo secondo ciclo, taglia a quadretti la pastella ed ottieni i **crackers crudisti di chia e quinoa**.

Conservali in un contenitore con chiusura ermetica e consumali quando hai voglia di uno snack sfizioso, magari accompagnato dalla crema di cannellini, oppure dall'hummus di zucchine.