

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 cucchiaino di prezzemolo fresco, 1 cucchiaino di sale, una tazza di semi di chia, una tazza di semi di sesamo.

Strumenti:

- Frullatore
- Essiccatore

Vota la ricetta
Voti: 80 Media: 4.39

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**.