

# CRACKERS

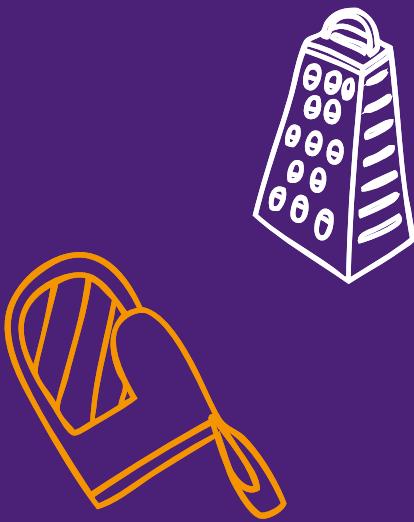
	4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie kcal	44	44	38	35
Lipides g	4,4	4,3	3,5	2,7
Glucides g	0,1	0,45	0,8	1,8
Protéines g	1	1	1	1

Accompagments & Sauce

Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**

 **NUTRICIA**

INGRÉDIENTS*	Ratio				
	4:1	3:1	2:1	1:1	
KetoCal® 4:1 Neutre	g	14	12	10	4
Eau	mL	4	4	4	4
Huile	mL	7	7	5	6
Emmental râpé	g	3	3	3	3
Œuf	g	0	10	10	10
Farine de blé	g	0	2	4	10
Blanc d'œuf	g	10	0	0	0



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**



*Accomplissements & Sauce*

## CRACKERS

- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Mélanger **KetoCal® 4:1**, (+/- la farine) avec l'eau et l'huile pour former une pâte.
- Ajouter le blanc d'œuf ou œuf entier selon le ratio.
- Diviser la pâte en 4 et étaler chaque morceau en cercle sur du papier cuisson.
- Saupoudrer d'emmental.
- Cuire pendant 10 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée) puis retourner les crackers et cuire 5 minutes supplémentaires.
- Une fois cuits, les laisser refroidir à température ambiante.