

Crackers integrali con crema di fagioli alla paprica e semi

Sfiziosi, croccanti e light: che buoni questi crackers integrali! Gustali anche tu.



Uno **spuntino** bello sostanzioso? Un **aperitivo** da condividere con gli amici? O un **antipasto** per stuzzicare l'appetito? Questi crackers integrali sono queste tre cose messe insieme! Preparali tu stesso e gustali con la morbida crema di cannellini, paprica e semi oleosi.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 20 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti (per circa 20 crackers)

Per i crackers:

200 g di farina integrale

50 g di semola di grano duro

100 g di acqua naturale

40 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar + altro per spennellare la superficie

un pizzico di sale marino integrale

Per la crema di fagioli:

100 g di fagioli cannellini Bio,Logico Despar già cotti

1 cucchiaino di paprica piccante Despar

1 cucchiaio di semi oleosi misti Despar Vital

mezzo spicchio di aglio

acqua o brodo vegetale q.b.

Procedimento

1. Miscela farina integrale e semola, quindi aggiungi acqua, olio e sale. Amalgama bene con l'aiuto delle mani fino a ottenere un impasto liscio. Forma una palla, ricoprila con pellicola e lascia riposare mezz'ora.
2. Stendi l'impasto con il matterello o con la macchina per la pasta in una sfoglia molto sottile.
3. Con un coltello ricava dei rettangoli e adagiali su una teglia rivestita di carta da forno.
4. Spennella i crackers con dell'olio e cuoci in forno preriscaldato a 170° C per 15-20 minuti, fino a quando risulteranno asciutti e croccanti.
5. Nel frattempo prepara la crema di cannellini: frullali con un frullatore a immersione versando a filo dell'acqua o del brodo vegetale in modo da facilitarne la lavorazione. Aggiungi anche l'aglio precedentemente tritato e frulla fino a ottenere una crema non troppo compatta. Aggiungi la paprica e mescola bene.
6. Spalma la crema sui crackers e cospargi con semi oleosi.