

## Crackers di farro con crema di fave

*I crackers di farro con crema di fave sono perfetti per preparare un aperitivo sano e gustoso.*



La ricetta che ti proponiamo oggi è semplice da realizzare, perfetta per un **aperitivo a casa sano e gustoso**. I **crackers di farro con crema di fave** si preparano in meno di un'ora. La crema di fave si presta a diverse varianti: puoi arricchirla con altra frutta secca, erbe aromatiche oppure, se vuoi utilizzarla per condire la pasta, puoi aggiungere qualche cucchiaino di formaggio stagionato grattugiato.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 50 min.**

### **Ingredienti (per 4 persone)**

*Per i crackers*

**150 g di farina di farro Bio,Logico Despar**

**15 g di semi di lino Despar Vital**

15 g di semi di sesamo

Rosmarino fresco q.b.

80 ml di acqua

**30 ml di olio extra vergine di oliva Scelta Verde Bio,Logico Despar**

Un pizzico di sale

*Per la crema di fave*

250 g di fave fresche

30 g di mandorle

2 foglie di menta

**50 ml di olio extra vergine di oliva Scelta Verde Bio,Logico Despar**

Un pizzico di sale

### **Procedimento:**

1. Prepara i crackers: mescola la farina con i semi (se preferisci, trita i semi di lino), aggiungi qualche ciuffetto di rosmarino tritato finemente e un pizzico di sale. Aggiungi 30 ml di olio e l'acqua, mescola fino ad ottenere un composto omogeneo. Lascia riposare l'impasto 20 minuti, coperto con un canovaccio.
2. Riprendi l'impasto e stendilo su un piano di lavoro leggermente infarinato, stendilo molto sottile con il mattarello e ritaglia i crackers della grandezza che preferisci, disponili su una teglia rivestita di carta forno e spennellali con poco olio. Guarnisci a piacere con altri semi e/o rosmarino tritato finemente. Cuoci nel forno preriscaldato a 180 °C circa 10 - 15 minuti; devono essere leggermente dorati. Presta attenzione alla cottura perché possono impiegare meno tempo a seconda del forno utilizzato. Lascia raffreddare i crackers su una gratella e prepara la crema di fave.

3. Sbollenta le fave in acqua bollente circa 1 minuto, sbucciale e trasferiscile in un mixer da cucina: aggiungi le mandorle, la menta e un pizzico di sale.
4. Aggiungi 50 ml di olio a filo e frulla fino a ottenere una crema abbastanza omogenea; se necessario, aggiungi altro olio. Servi la crema con i crackers.