

CRAQUELINS DE POIS CHICHES

Ingrédients

- 1 tasse de pois chiches cuits ou en conserve
- 1/2 tasse (250 ml) de flocons d'avoine sans gluten
- 1 cuillère à table de jus de citron frais
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table d'eau
- ¼ c. à thé de sel

- Assaisonnements au choix : ail en poudre ou frais, poudre d'oignon, paprika, herbes de Provence, origan, poudre de chili

Préparation

- 1 Bien rincer et égoutter les pois chiches.
- 2 Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire. Réduire en purée.
- 3 Recouvrir de papier parchemin un plat allant au four d'environ 5 X 8 pouces.
- 4 Étendre la pâte et presser avec les mains.
- 5 Découper en carrés et piquer le dessus avec une fourchette pour faire de petits trous.
- 6 Cuire au four à 350F (180C) environ 45 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré
- 7 Laisser refroidir et dégustez !

