

## Crackers con semi di girasole e tofu spalmabile

### Crackers

100 gr farina integrale  
100 gr farina 00  
2 cucchiaini di germe di grano  
2 cucchiaini di semi di girasole  
1 cucchiaio di olio di sesamo  
1 cucchiaino di sale marino integrale  
1 cucchiaino di cremor tartaro (di quello già addizionato di bicarbonato)  
acqua

Ho impastato il tutto, steso abbastanza sottile, tagliato, infornato a 180 gradi fino a doratura.  
Si può pennellare con olio prima di infornare e cospargere di sale, io ho lasciato così.

Al posto del cremor tartaro si possono usare 150 gr. di pasta madre, in quel caso si lascia a lievitare per alcune ore prima di stendere, rimangono più morbidi e si conservano parecchi giorni in una scatola di latta.

### Tofu spalmabile

Ho tritato il tofu nel robot (300 gr circa) con un cucchiaio di soya, 2 cucchiaini di olio d'oliva, il succo di un limone, 1 cucchiaino di polvere di limone\*, 1 cucchiaino di tahin (pasta di sesamo).  
Si possono aggiungere spezie, erbe tritate, frutta secca tritata, zenzero al posto del limone, sale affumicato al posto del soya, un pizzico di curcuma che ha anche un bel colore giallo, quello che si vuole.

