

Spicy seeds "apero"

Alternatives saines et savoureuses aux cacahuètes, chips ou crackers traditionnels.



Ingrédients

- Faites un mélange 'fun' des graines suivantes : Graines de potiron, Graines de chia, Graines de chanvre, Sarrasin germé, Graines de sésame noir Versteegen, Pignons de pin
- Gomasio Maniguette & le Peru mélange d'épices.

Méthode

1. Faites griller toutes les graines dans une poêle sèche.
2. Assaisonnez avec du Gomasio Maniguette & le Peru mélange d'épices.

**Cette recette est de
VERSTEGEN**

© ChefsproVeggie
info@chefsproveggie.be