



Chrupiące krakersy z kaszą gryczaną

★★★★★ (3)



15 minut



10 osób



Średni

Wartości odżywcze

143 kcal / 1 porcję (45 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

317.96 kcal

15.9%



Białko

14.39 g

28.78%



Węglowod.

23.88 g

8.84%



Tłuszcze

18.93 g

27.04%



Błonnik

7.81 g

31.24%

GDA

15.9%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 85g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól biała - 3.5g (7 szczypt)
- Siemię lniane - 70g (7 łyżek stołowych)
- Słonecznik, nasiona - 70g (7 łyżek stołowych)
- Sezam, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną zmiel na mąkę w młynku do kawy lub blenderze o mocnych ostrzach*.

KROK 2: Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem.

KROK 3: Sezam i nasiona słonecznika praż na suchej patelni do momentu, aż zaczną intensywnie pachnieć. Uważaj, żeby ich nie przypalić. Odstaw na chwilę, aby wystygły.

KROK 4: Do dużej miski wsyp mąkę z kaszy i sól, wlej mleko i wbij jajo. Dodaj uprażone wcześniej nasiona, a także siemię, amarantus i suszone zioła prowansalskie**.

KROK 5: Masę dokładnie wymieszaj, przełóż na pergamin, przykryj folią lub drugim kawałkiem pergaminu i bardzo cieniutko rozwałkuj (ok. 2 mm grubości). Zdejmij wierzchnią folię i wstaw blachę do nagrzanego piekarnika na ok. 5-6 minut (masa ma się wysuszyć, lecz uważaj, żeby się nie przypaliła). Podpieczoną masę wyjmij, pokrój na prostokąty i z powrotem podpiecz do zarumienienia.

*Możesz również użyć gotowej mąki z kaszy gryczanej.

**Zamiast ziół możesz wykorzystać np. suszony czosnek lub rozmaryn.

