



Gryczane krakersy z rozmarynem i solą morską

★★★★★ (3)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (108 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

374.77 kcal

18.74%



Białko

9.95 g

19.9%



Węglowod.

34.41 g

12.74%



Tłuszcze

23.22 g

33.17%



Błonnik

3.76 g

15.04%

GDA

18.74%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 150g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej kokosowy - 60g
- Rozmaryn suszony - 6g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Podgrzej piekarnik przed 180 ° C. Rozpuść olej kokosowy. Zmiel kaszę gryczaną na mąkę. Drobnio posiekaj rozmaryn (możesz dodać suszony).

KROK 2. W średniej miseczce zmieszaj mąkę, rozmaryn, sól i pieprz, przecisnij lub zetrzyj czosnek. Wymieszaj w małej misce dwa jajka i połącz z olejem kokosowym. Dokładnie ugniataj "mokre" z "suchym", jeśli ciasto jest zbyt kruche, dodaj odrobinę wody, tak, by uzyskać elastyczną konsystencję.

KROK 3. Posyp odrobinę mąki na ciasto i na stolnicy lub blacie stołu, wałkuj do grubości ok 3 mm. Wycinaj nożykiem lub foremką prostokątne kształty. Układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok 15 min do momentu zarumienienia krakersów.

Smacznego!

