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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
374.77 kcal	**9.95** g	**34.41** g	**23.22** g	**3.76** g	**18.74** %
18.74%	19.9%	12.74%	33.17%	15.04%	

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. Drobno posiekaj rozmaryn (możesz dodać suszony).

KROK 2. W średniej miseczce zmieszaj mąkę, rozmaryn, sól i pieprz, przeciśnij 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję