



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Chrupiące krakersy z kaszą gryczaną



## 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%	<b>GDA</b> 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, przetnij 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.

