




Amarantusowe sucharki

 healthy-dreams

Polecane na: [pieczywo](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

amarantus - 3 łyżka

woda - 50 ml

przyprawy: zioła prowansalskie,
bazylią, curry, chili - 1 szczypta
siemię lniane - 3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: 2 łyżki amarantusa mielimy na mąkę, po czym umieszczamy go w miseczce zmielony amarantus mieszamy z pozostałymi składnikami

KROK 2: całość delikatnie zalewamy wodą, tak aby powstała gęsta masa masę przekładamy na papier do pieczenia (tworzymy ciekłą warstwę) całość umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni na 30 min