Chipsy z jarmużu

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- Jarmuż - 800 gram
- Kasza gryczana niepalona - 150 gram
- Słonecznik łuskany - 150 gram
- Burak - 1 sztuka
- Limonka - 1 sztuka
- Nieaktywne płatki drożdżowe - 4 łyżki
- Sól kamienna lub himalajska - 1 łyżka
- Pieprz cayenne - 1 1/2 łyżeczki
- Acerola w proszku - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Czas przygotowania potrawy to kiełkowanie ziaren (2 doby) + 7 godzin suszenia

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną i słonecznik doprowadzamy do kiełkowania (Kaszę gryczaną umieszczamy w dużym słoiku i zalewamy wodą. W drugim słoiku czynimy to samo ze słonecznikiem. Po 12 h odlewamy wodę i przepłukujemy kaszę i słonecznik. Pozostawiamy w słoikach (NIE zalewamy ponownie wodą!) na 12 h do delikatnego skiełkowania.). Następnie blendujemy z burakiem i resztą składników (z wyjątkiem jarmużu). Dokładnie mieszamy.

KROK 2: Liście jarmużu rwiemy na kawałki (nie wykorzystujemy łodyg). W dużej misce mieszamy jarmuż z buraczanym sosem. Każdy kawałek liścia powinien być pokryty sosem. Układamy na tackach dehydratora i suszymy w temperaturze 42 stopni do momentu, aż osiągną chrupkość (około 7 h). Smacznego!!!