



Krakersy z pulpy po soku zero waste

 Nikita

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 1 porcja

Składniki:

pulpa z warzyw po zrobieniu soku z wyciskarki - 500-600 g
jajka eko - 2 szt.
mąka ryżowa pełnoziarnista - 3 łyżka
sól himalajska - 1-1,5 łyżeczka
pieprz ziołowy - 1/3 łyżeczka

kurkuma - 1/2 łyżeczka
słonecznik łuskany - 2 łyżka
ulubione zioła, np. tymianek, oregano - 1 łyżeczka
kozieradka mielona - 1/3 łyżeczka
do posypania: czarnuszką, sezam -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Podczas robienia soków w wyciskarce zostaje nam pulpa, którą proponuję tym razem wykorzystać do zrobienia wspaniałej i zdrowej przekąski - krakersów warzywnych.

Możemy wykorzystać różne warzywa. U mnie tym razem był sok z kilku marchewek, selera korzeniowego (1/2), kilku łydżg naciowego, pietruszki, białego buraka oraz jabłek.

KROK 2: Otrzymaną pulpę przełożyć do miski.

KROK 3: Dodać jajka, mąkę ryżową, słonecznik, sól, pieprz, zioła, kurkumę i kozieradkę.

KROK 4: Wszystko razem wymieszać.

KROK 5: Rozłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Rozprowadzić cienką warstwę, dobrze uklepując.

KROK 6: Pokroić nożem na kwadraty lub paski. Jedną część posypać czarnuszką, a drugą sezamem. Wstawić do piekarnika nagrzanego

do temperatury 180 stopni na 25 minut.

KROK 7: Następnie przewrócić krakersy na drugą stronę i dosuszyć je w 100 stopniach (termoobieg) do czasu uzyskania odpowiedniej chrupkości (czas zależy od grubości krakersów, im cieńsze tym szybciej się wysuszą i będą chrupiące).

KROK 8: Po wystudzeniu trzymamy je w szczelnym pojemniku. Krakersy z pulpy mogą być samodzielną przekąską, mogą być dodatkiem do zupy krem lub do dipów.