Krakersy z siemienia lnianego

Dorota Rozbicka

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

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

60 min

10 porcji

Składniki:

- siemię lniane - 0,75 szklanka
- płatki owsiane bezglutenowe bio - 0,5 szklanka
- sezam - 3 łyżka
- syrop klonowy - 1 łyżka
- olej kokosowy rozpuszczony - 1 łyżka
- ekstrakt waniliowy - 1 łyżeczka
- wrzątek - 0,5 szklanka

Dodatkowe info:

Bardzo Wam polecam wypróbować ten przepis jeśli lubicie ciasteczka, batoniki czy wypieki z ziaren.

Krakersy z siemienia lnianego robi się bardzo szybko z kilku prostych składników a stanowią niezwykle smaczną i zdrową przekąskę.

Przepis jest wegański, bezglutenowy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane, siemię lniane i sezam wsypujemy do blendera i rozdrabniamy, przesypujemy do miski.

KROK 2: Dodajemy syrop klonowy, wanilię, olej kokosowy i wrzątek.

Mieszamy i zostawiamy na 15 min by masa spęczniała i stała się kleista.

Masę wykładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i rozwałkowujemy dość cienko, uważając by nie narobić dziur.

Nożem do pizzy, kroimy placek na krakersy.

KROK 3: Pieczemy 30 min w 170st z termoobiegiem.