Paluszki gryczane (bez glutenu, tłuszczu i drożdży)

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **przystawki i przekąski**

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

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

Kasza gryczana niepalona - 200 g
Ewentualnie: sól - 1 łyżeczka
Suszony czosnek w proszku - 1 łyżeczka
Sezam - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną moczymy na noc. Rano przepłukujemy wodą i odstawiamy. Dwa razy dziennie przepłukujemy. Nasiona są gotowe do mielenia, gdy wypuszczą małe kiełki.

KROK 2: Skiełkowane nasiona (wymieszane z ulubionymi przyprawami i ziarnami) umieszczamy w wyciskarce do soków z końcówką do robienia makaronu. "Wyciskamy" nitki na blachę wyłożoną papierem. Pieczemy 13 minut w temperaturze 180 stopni (w funkcji "termoobieg"). Smacznego!