# Ryżowe krakersy z quinoa

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

## Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 20 porcji

## Składniki:

- ryż brązowy - 5 łyżka
- quinoa - 3 łyżka
- sezam - 1 łyżka
- len mielony - 2 łyżka
- sól sezamowa - 1 szczypta
- garam masala - 1 szczypta
- suszony pomidor z bazylią i czosnkiem niedźwiedzim - 1 szczypta
- babka płesznik - 1 łyżeczka
- czarny sezam - 1 łyżeczka
- słonecznik - 1 łyżeczka
- pestki dyni - 1 łyżeczka

## Dodatkowe info:

Krakersy jak wszystkie moje propozycje są zdrowe i przeznaczone dla osób na różnego rodzaju dietach ;) A dodatek przeróżnych ziarenek ciekawie je urozmaicał.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Ugotować osobno ryż i quinoa- odstawić do wystygnięcia.

*KROK 2:* Sezam lekko uprażyć na suchej teflonowej patelni.

*KROK 3:* Len mielony zaparzyć w 6 łyżkach wrzątku.

*KROK 4:* Następnie zblendować ryż, quinoa razem z sezamem i lnem. Ciasto rozdzielić na 3 części i do każdej dodać poszczególną przyprawę, każdą część rozgnieść wilgotnymi dłońmi na folii spożywczej i pokroić na krakersy.

*KROK 5:* Krakersy posypać dodatkami- ziarenkami, według uznania. Piec około 30 minut w temperaturze 180 stopni.