Sucharki z fasoli mung i chia szałwii

healthy-dreams

Polecane na: **pieczywo, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- fasola mung - 3 łyżka
- chia - szałwia - 1 łyżka
- woda - 50 ml
- ostropest plamiasty - 1 łyżka
- przyprawy : curry, mielony imbir, bazylia, chilli, suszona cebula - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę oraz ostropest mielimy na mąkę.
Mieszamy z chia szałwią i przyprawami, po czym zalewamy wodą i ponownie mieszamy.

KROK 2: Powstałe ciasto przekładamy na papier do pieczenia, bądź foremek
całość umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni na 35-40 min.