Surowy chlebek pełen jodu (z wodorostami dulse i wakame)

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- Siemię lniane - 750 g
- Suszone wodorosty (wakame i dulse) - 1 szklanka
- Suszone pomidory - 1 szklanka
- Pestki dyni - 1 szklanka
- Cebula - 1 szt.
- Główka czosnku - 1/2 szt.
- Mała cukinia - 1 szt.
- Sól himalajska i czarny pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Przepis na niezwykle smaczny chlebek pełen jodu!

Pożywieniem numer 1 ze względu na zawartość jodu są wodorosty. Zawierają go 600 razy więcej niż ryby morskie. Jeśli brnąć w porównania, to wodorosty posiadają też 10 razy więcej wapnia niż mleko krowie i 4 razy więcej żelaza niż wołowina. Poza tym wodorosty to wspaniałe źródło cynku, sodu, miedzi, witamin z grupy B (w tym B 12) oraz witamin: A, C, E, K, PP. Wodorosty alkalizują krew, są pomoce w walce z nadwagą, otyłością, chorobami układu krwionośnego, chorobami skóry, mają właściwości hamujące rozwój nowotworów. Jednym słowem: warto!

Przyznam, że smak wodorostów nie przypadł mi do gustu. Nie mogę przemóc się do ich spożywania w postaci innej niż w poniższym przepisie. Mimo sporej ilości wodorostów w moim surowym chlebku, ich smak "się gubi", właściwie to w ogóle go nie czuć. Chlebek jest pyszny chrupiący, wprost idealny jako dodatek do sałatki, zupy. Bardzo zdrowa pyszność!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Siemię lniane moczymy w wodzie przez całą noc. Rano odcedzamy wodę, przepłukujemy. Tę samą czynność wykonujemy wieczorem. Tego wieczora namaczamy na noc pestki dyni i wodorosty. Rano wszystko przepłukujemy kilkakrotnie wodą.

KROK 2: Wszystkie składniki umieszczamy w kielichu blendera o dużej mocy i blendujemy (nie musi być bardzo dokładnie). Masę nakładamy na tacki dehydratora (lub suszarki do grzybów, owoców) wyłożone papierem do

pieczenia (pozostawiając jednak dziury między tackami aby powietrze mogło przedostawać się z jednego poziomu na drugi). Dokładnie rozprowadzamy formując placek o grubości 3 mm.

KROK 3: Suszymy w temperaturze 42 stopni przez 12 h. Następnie odklejamy od papieru (chlebek powinien ładnie odchodzić od papieru, w tym celu wybierzcie dobrej jakości papier, bez silikonowej powłoki, itp.), przenosimy na siatki suszarki i suszymy następne 12 h w tej samej temperaturze. Po wysuszeniu łamiemy/kroimy na wybrane kształty. Smacznego!