



## Gryczane krakersy z rozmarynem i solą morską

★★★★★(3)

30 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**405 kcal** / 1 porcję (108 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 374.77 kcal 18.74%	<b>Białko</b> 9.95 g 19.9%	<b>Węglowod.</b> 34.41 g 12.74%	<b>Tłuszcze</b> 23.22 g 33.17%	<b>Błonnik</b> 3.76 g 15.04%	<b>GDA</b> 18.74%
--	----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 150g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej kokosowy - 60g
- Rozmaryn suszony - 6g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Podgrzej piekarnik przed 180 ° C. Rozpuść olej kokosowy. Zmiel kaszę gryczaną na mąkę. Drobnio posiekaj rozmaryn (możesz dodać suszony).

**KROK 2.** W średniej miseczce zmieszaj mąkę, rozmaryn, sól i pieprz, przeciśnij lub zetrzyj czosnek. Wymieszaj w małej misce dwa jajka i połącz z olejem kokosowym. Dokładnie ugniataj "mokre" z "suchym", jeśli ciasto jest zbyt kruche, dodaj odrobinę wody, tak, by uzyskać elastyczną konsystencję.

**KROK 3.** Posyp odrobinę mąki na ciasto i na stolnicy lub blacie stółu, wałkuj do grubości ok 3 mm. Wycinaj nożykiem lub foremką prostokątne kształty. Układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok 15 min do momentu zarumienienia krakersów.

Smacznego!

