Hrskavi zdravi kreker



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 čaša**kukuruznog brašna
- **1/4 čaše**lanenog semena
- **1/4 čaše**susama
- **1/2 čaše**semena suncokreta (sirovo)
- **1/4 čaše**bundevinog semena
- **1/4 čaše**maslinovog ulja
- **1 čaša**provrele vode
- morska so

Priprema

Pomešati sve suve sastojke, dodati maslinovo ulje i na kraju cašu provrele vode. Sacekati par minuta da smesa upije vodu, pa podeliti na dva dela. Jednu polovinu staviti na papir za pecenje, pa prekriti drugim papirom i razvlaciti oklagijom na debljinu od 3-4 mm, znaci baš, baš tanko. Zatim skinuti gornji papir i prebaciti u pleh i posuti krupnu morsku so. Isto uraditi i sa drugim delom smese. Peci u rerni na 150 C, približno 1 sat. Kada je gotovo izlomite na velicinu krekera. Može se grickati samo, ili sa jogurtom. Poboljšava rad creva. Takoe se može cuvati u kutiji sa poklopcem nekoliko dana.

Savet