

# Krakersy owsiane z pestkami dyni

*Macie już czasami dość pieczywa? Polecam zrobić krakersy owsiane z pestkami dyni – słone ciasteczka, które świetnie zastąpią chleb. Będą smaczną odmianą, a są naprawdę proste w wykonaniu. Ja zawsze robię od razu kilka porcji i przechowuję w otwartym pojemniku – my lubimy, gdy są suche i chrupiące ☐*



**Składniki na 8 sztuk:**

- 1 szklanka płatków owsianych bezglutenowych (lub zwykłych, jeśli ktoś nie jest uczulony na gluten)
  - 1 łyżeczka oleju kokosowego
  - 1 łyżka nieaktywnych płatków drożdżowych
  - 2/3 szklanki wody
  - garść pestek dyni
  - sól i pieprz do smaku
- mąka owsiana do podsypywania ciasta

### **Wykonanie:**

Do blendera wsypujemy płatki i miksujemy aż uzyskamy mąkę.

Dodajemy pozostałe składniki i miksujemy aż utworzą kulkę ciasta. Przekładamy ją na czysty blat podsypywany mąką owsianą i rozwałkowujemy do około 1 cm grubości.

Szklanką wycinamy ciastka, kładziemy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia lub silikonową matą. Pieczemy w temperaturze 180 stopni C przez 15 minut.

Po ostudzeniu możemy je od razu jeść ☐ Polecam wypróbować je z [guacamoli](#), [pastą buraczkową](#) albo z [wegańskim serkiem](#). Pysznie smakują również z [sałatką z ciecierzycy i awokado](#).

Smacznego!

\* Przepis pochodzi od [stąd](#).

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**