

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 8-10 sztuk):

- 1 szklanka (240 ml) płatków owsianych bezglutenowych (lub zwykłych, jeśli ktoś nie jest uczulony na gluten)
- 1 łyżka (15 ml) zimnego oleju kokosowego (nie roztopionego)
- 1 łyżka (15 ml) nieaktywnych płatków drożdżowych
- 1/3 szklanki (80 ml) 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 około 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 podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☺**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamaridapl](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**