


WEGETARIAŃSKIE

100 g : 181 kcal
Tłuszcze: 2,5 g
Białka : 5 g
Węglowodany: 35 g
Błonnik : 2 g

Tradycyjne krakersy

100 g : 492 kcal
Tłuszcze: 23 g
Białka : 8 g
Węglowodany: 63 g
Błonnik : 0 g

Krakersy owsiane

Składniki:

MAKA PSZENNA	100 G	MASŁO	7-10 G
MAKA RAZOWA	25 G	PŁATKI OWSIANE	
CUKIER	3 G	(WCZEŚNIEJ NAMOCZONE)	30 G
PROSZEK DO PIECZENIA	1-2 G / PÓŁ ŁYŻECZKI	MLEKO SOJOWE BĄDŹ WODA	40 ML
SÓL	2 G/ 1/3 ŁYŻECZKI		

	Składniki	Masa	Czynność	Ustawienie podgrzewania	Prędkość	Czas	Otwór w pokrywie
1	Masło	7-10 g	Dodać	-	1500 obr./min	20-30 s	Zamknięty
	Mąka	125 g					
	Cukier	3 g					
	Sól	2 g					
	Proszek do pieczenia	1-2 g	Posiekać				
2	Płatki owsiane	30 g	Dodać	-	1000 obr./min	30 s	Zamknięty
	Mleko/ woda	40 ml	wymieszać				

Ciasto rozwałkować , pokroić w małe prostokąty . Posmarować odrobina wody, obsypać solą morską i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200 °C na 10-15 min.

