



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FİLİZ KRAKER

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

- 1 su bardağı nohut & mercimek filizi karışık
- 1/2 su bardağı badem unu
- 1/2 su bardağı karabuğday unu
- Tuz
- Karabiber
- Toz kırmızı biber
- 2 yemek kaşığı çörek otu
- 1 fincan ay çekirdeği
- 3 yemek kaşığı keten tohumu
- 3 yemek kaşığı chia tohumu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
- 1 tatlı kaşığı soğan tozu
- 12 yemek kaşığı su

Keten tohumu ve chia tohumunu kahve öğütücünden geçirip 12 yemek kaşığı su ile jelleşmeye bırakın.

Filizleri irice robottan geçirin.

Tüm malzemeleri karıştırın.

İncecik pişirme kağıdına serin ve bıçakla kesin. 160 derecede kırılaşınca kadar pişirin. (20-30 dk)

