



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GLUTENSİZ KRAKER

<https://www.milliyet.com.tr>

2 yemek kaşığı çiğ kabak çekirdeği  
1 yemek kaşığı beyaz susam  
1 yemek kaşığı çörekotu  
2 yemek kaşığı çiğ ay çekirdeği içi  
1 yemek kaşığı organik haş haş tohumu  
1 yumurta akı (koymasanız da olur)  
2 yemek kaşığı chia (suda yumuşamış)  
Çok az kaya tuzu veya deniz tuzu

Öncelikle chia'ı 5 yemek kaşığı suda 15 dakika kadar bekletin ve şişince kenara alın.  
Daha sonra robota yumurta hariç tüm malzemeleri ekleyin 2-3 dakika kadar çekin.  
Son olarak içerisine yumurta akını ve chia'ı ekleyin, tahta kaşık yardımı ile karıştırın.  
Yağlı kağıt serili fırın tepsinize karışımı dökün ve ellerinizi ıslatarak yaymaya başlayın.  
Unutmayın, hamurunuz ne kadar ince olursa, krakeriniz ince olacaktır.  
Yayma işleminden sonra bıçakla krakerlerinizi pişirmeden kesin.  
150 derece fırında 25-30 dakika kadar pişirin ve soğuması için dışarıda 30 dakika kadar bekletin.

