



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOHUM KRAKER

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

1/2 su bardağı öğütölmüş keten tohumu
1/2 su bardağı tüm halde keten tohumu
1/2 su bardağı susam
1/2 su bardağı kabak veya ay çekirdeğı
1 çay kaşığı haşhaş
Sarımsak tozu
Soğan tozu
Tuz
1+1/4 su bardağı su

Tüm malzemeleri bir kasede kaşık yardımıyla karıştırıp 1 saat beklemeye bırakın.

Sürenin sonunda keten tohumu suyla şişiyor, karışım kıvamlanıyor.

Yağılı kağıt serili tepsinin tamamına (büyük fırın tepsisi) yayın.

175 derece ısınmış fırında 30 dakika pişirin.

Fırını kapatıp 1 saat de fırının içinde bekletin. Sonra fırından çıkarıp soğumasını bekleyip istediğiniz şekilde parçalayın.

Hava almayan bir kaba veya poşette saklayın.

