СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА



Крекери с брашно от нахут и риган

За моментите, в които искате да предложите на детето си нещо хрупкаво, полезно и без излишни съставки, домашно приготвените крекери идват на помощ. Особено когато са направени с брашно от нахут, богато на фибри, протеини и полезни вещества. Тази рецепта е създадена за най-малките (след навършена 1 година): леки, ароматни и изключително лесни за приготвяне, тези крекери ще внесат уютен вкус в ежедневието ви.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- ½ ч.ч. брашно от нахут
- ¼ ч.ч. вода
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка риган
- Щипка бакпулвер

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на тестото: В купа смесете брашното от нахут, бакпулвера и ригана. Добавете водата и зехтина и омесете гладко, нелепнещо тесто.
2. Разточване: Разточете тестото на около 2-3 мм върху хартия за печене. Изрежете с формички или нарежете на квадратчета с нож.
3. Печене: Печете в предварително загрята фурна на 170°C за около 12-15 минути, докато добият лек златист загар. Следете внимателно, защото времето може леко да варира.
4. По желание: Можете да добавите щипка смлян лен или чиа семена, които ще внесат допълнителни фибри и омега-3 мастни киселини.

Съхранение

- Съхранявайте крекерите с брашно от нахут в плътно затворена кутия или контейнер при стайна температура до 3 дни. В хладилник остават свежи до 5 дни и по-хрупкави.
- Избягвайте влажни места при съхранение, тъй като крекерите могат да омекнат. Ако омекнат, поставете ги за 5-10 минути в слабо затоплена фурна на 160°C, за да възстановят хрупкавостта.

Замразяване

- Замразете крекерите в торбичка за замразяване, премахвайки възможно най-много въздух, до 2 месеца. Размразете при стайна температура за 30 минути и проверете хрупкавостта преди сервиране.

Съвети

- С тези нахутови крекери предлагате нещо различно и здравословно, без да правите компромис с вкуса или съставките. Те са подходящи и за самостоятелно похапване, и като добавка към дип или супа. Вкусът им е мек и леко ядков.
