

Krakersy z orzechami i kardamonem

30–40 Min

Składniki - Ilość osób: 5

= Kotányi Produkte

1	Białko jajka
5 łyżek	Miód
70 g	Ziarna sezamu
110 g	Posiekane migdały
120 g	Ziarna słonecznika
2 g	Nasiona chia
1 łyżeczka	Kardamon mielony
1 szczypta	Sól Morska gruboziarnista jodowana

Przygotowanie

1. Ubij białko z solą do uzyskania sztywnej piany, następnie dodaj miód i mielony kardamon.
2. Dodaj pozostałe składniki i dobrze wymieszaj.
3. Rozgrzej piekarnik do temperatury 120°C.
4. Z uzyskanej mieszanki utwórz 15–20 krakersów, ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 20–30 minut w temperaturze 120°C z włączonym termoobiegiem. Smacznego!