

קרקרים של סובין שיבולת שועל ותבלינים

זה מתכון בסיסי לקרקרים נהדרים מסובין שיבולת שועל. בדרך כלל מכינה כאלה בשילובים שונים של תיבול, תוספות ואף הנוזלים המוספים.

אפשרויות לטעמים נוספים:

בישול של סלק ולהשתמש במי הסלק במקום מים.

להוסיף גרעיני דלעת, חמנייה (כ-2 כפיות מכל סוג)

2 כפיות מחלופות שונות (אפשר להפחית ולבחור כמה חלופות) שומשום מלא, שומשום שחור, זעתר, גרגרי אניס, או כל תיבול אחר לפי טעם אישי

המתכון מתאים לתבנית תנור אפייה גדולה

ערכים תזונתיים למתכון: מכיל 280 קלוריות ו-10 גרם חלבון.

רכיבים:

12 כפות סובין שיבולת שועל

תיבול: 1 כפית: מלח שום, צ'ילי טחון יבש, קצח, או כל תבלין אחר לפי טעמכם.

240 מ"ל מים חמימים.

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-190 מעלות

מערבבים את כל החומרים לעיסה סמיכה

למרוח שני דפי אפיה בשמן, לשטח את עיסת הסובין על נייר משומן ולכסות בנייר אפיה משומן נוסף.

לרדד עם מערוך את העיסה בצורה אחידה על כל שטח פני הנייר.

להעביר לתבנית אפייה של התנור ולהסיר נייר אפייה עליון

לסמן עם סכין ריבועים בגודל 4 ס"מ ולאפות 20 דקות.

להנמיך את חום התנור ל-140 ולאפות עוד כ-10 דקות עד שהקרקרים מתייבשים

