

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΚΡΑΚΕΡΑΚΙΑ ΜΕ ΣΠΟΡΟΥΣ



ΥΛΙΚΑ

- ½ φλ. ηλιόσποροι
- ½ φλ. λιναρόσπορος
- ½ φλ. κολοκυθόσποροι
- 4 κ.σ. σουσάμι
- 1 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 φλ. νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αναμείξτε όλους τους σπόρους σε ένα δοχείο
2. Προσθέστε το νερό και το ελαιόλαδο και αφήστε για τουλάχιστον 20 λεπτά μέχρι το νερό να απορροφηθεί.
3. Προθερμαίνετε το φούρνο και σκεπάζετε ένα ταψί με λαδόκολλα.
4. Βάζετε με ένα κουτάλι το μείγμα πάνω στη λαδόκολλα και το απλώνετε ομοιόμορφα.
5. Ψήνετε για 20 λεπτά. Μετά τα 20 λεπτά το βγάζετε από το φούρνο και το χαράσσεται σε κομμάτια
6. Το ξαναβάζετε στο φούρνο και ψήνετε για άλλα 30 λεπτά

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	44 kcal
Υδατάνθρακες	1 gr
Πρωτεΐνες	2 gr
Λιπαρά	2 gr
Φυτικές Ίνες	1 gr

Τα κρακεράκια είναι μια εύκολη και θρεπτική επιλογή, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες που θέλουμε κάτι μαζί μας στην παραλία. Τα κρακεράκια είναι πλούσια σε καλά λιπαρά οξέα, αλλά και σε μονοακόρεστα (ελαιόλαδο, σουσάμι) και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (λιναρόσπορος). Οι σπόροι είναι ευεργετικοί για την υγεία μας και ταυτόχρονα μας χορταίνουν. Επίσης, μας προσφέρουν πολύτιμες βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.