

# KRAKERSY ZMIENIAJĄCE ŻYCIE

---

## Składniki

- 1,5 szklanki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka nasion słonecznika
- 3/4 szklanki siemienia lnianego
- 1/2 szklanki pestek z dyni
- 4 łyżki sezamu
- 2 łyżki nasion chia
- 1 łyżka syropu klonowego
- 3 łyżki roztopionego oleju kokosowego
- 1,5 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka kminku mielonego

- 
- mieszamy oddzielnie suche i mokre składniki, następnie je łączymy i odstawiamy na ok. 2 godziny
  - po tym czasie rozprowadzamy masę na blasze do pieczenia wyszcielonej papierem i delikatnie nacinaamy ją nożem
  - pieczemy przez 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C