

מתכון לקרקר
בריא וטעים!

החומרים

- 1 כוס קמח מלא
- ¼ כוס פרג שלם / זרעי שומשום / קצח
- 2 כפות שמן זית
- 6 כפות מים קרים + 2 כפות מים קרים לפי הצורך
- ½ כפית מלח דק

ההכנה

1. שמים את כל המצרכים במעבד המזון, מפעילים עד שנוצר בצק. לא לשים יותר מדי, מוסיפים מים קרים אם צריך.
2. מניחים על גבי נייר אפייה, מרדדים דק ואחיד לגודל של כמעט תבנית התנור, חותכים עם גלגלת פיצה לריבועים. אופים ב-190 מעלות עד שהקרקרים מזהיבים ופריכים, כ-20 דקות.



כמה תשובות לשאלות שעוד יצוצו:

1. לא ניסיתי עם קמח לבן, לא בטוחה שייצא טוב.
2. **קמח כוסמין** ושיפון מתאימים מאוד לקרקרים אך כמות המים משתנה מעט. יש להתחיל עם שש כפות ולהוסיף עד שנוצר בצק נוח במעבד המזון.
3. לא צריך לקמח, הבצק לא צריך להיות דביק מצדו העליון וצדו התחתון נמצא על נייר אפייה. אפשר לרדד בין שני ניירות אפייה.
4. זמן האפייה יכול להשתנות מתנור לתנור, הקרקרים מוכנים ברגע שהם פריכים ושחומים קלות.
5. כמובן שאפשר לערבב מיני זרעים שונים, עד כמות של ¼ כוס לכל כוס קמח.
6. לא מומלץ להכין קרקרים עם אגוזים, שקדים וגרעיני חמניות או דלעת, מאחר שמומלץ לאכול אותם לא קלויים.
7. לא חייבים מעבד מזון. ניתן להכין ידנית, רק להקפיד על לישה קצרה.
8. לא צריך אבקת אפייה, לא כדאי להשתמש בקמח תופח.
9. אפשר להוסיף מעט מלח גס לבצק או לפיזור מעל המשטח המרודד והידוק עם המערוך.