

# BEZLEPKOVÉ KREKRY

*Pohanka, len a slunečnice tvoří základ těchto vynikajících kreků, které vydrží „čerstvé“ až několik týdnů. Stačí si jich nasušit velkou zásobu a oceníte je všude tam, kde byste jinak chtěli sahat po chlebu či pokud si chcete jen tak do něčeho chrupnout\**

*Vynikající jsou s dipama, pomazánkama a pestama, ale taky k salátům, vlastně i polévkám ... anebo jen tak samotné :)*



## SUROVINY PRO 3 PLECHY V TROUBĚ:

- 500 ml pohanka světlá (mechanicky loupaná)
- 800 ml lněné semínko hnědé
- 800 ml slunečnicové semínko loupané
- 3 cibule

## POSTUP PŘÍPRAVY:

Zvlášť (ideálně v 1 l miskách) namočíme pohanku, len a slunečnici na min 3 hodiny. Přebytnou vodu slijeme, celé množství pohanky a poloviční množství lnu a slunečnice dáme do mixéru spolu s syrovou cibulí a česnekem a rozmixujeme dohladka (v tomto množství to bude třeba udělat na

- 5 stroužků česneku
- 2 PL soli
- 6 PL umeocet
- 5 PL provensálské koření
- 3 PL černucha

několikrát, ať nezavaříte mixér).

Rozmixovanou směs je dobré dát do velké mísy a přimíchat zbylý len a slunečnici, sůl a koření.

Roztíráme na pečící papír na plech a dáváme "sušit". Kdo chce raw, tak pod 42°C na hodnou hodinu, kdo chce rychleji, tak nejvyšší vhodná teplota je 150°C (horkovzduch) a trvat to bude cca 3 hodiny. Uvidíte dle své trouby. V polovině sušení můžete placky otočit a stáhnout z nich pečící papír (sušení půjde rychleji).