



## קרקר מכוסמת

### מצרכים:

500 גר' כוסמת מונבטת

500 גר' זרעי חמניות

1 ק"ג גזר

כפית שטוחה מלח

גבעול סלרי אמריקאי

1/4 בצל קטן

### אופן ההכנה:

טוחנים במעבד מזון את הכוסמת המונבטת, זרעי חמניות וגזר. מוסיפים את שאר המרכיבים, בוחשים היטב בעזרת הכף. משטיחים את הבלילה על גבי [דפי פראפלקס](#) בעובי 3-4 מ"מ ומייבשים ב[מייבש המזון](#) למשך 5-6 שעות. לאחר שהצד העליון של הקרקרים מתייבש הופכים אותם כך שהצד היבש מונח על גבי הרשת

של המגש של המייבש, מקלפים את דף הפראפלקס וממשיכים לייבש למשך 4-5 שעות נוספות.  
לאחר סיום הייבוש חותכים לריבועים או בוצעים ביד.  
ניתן גם להכין בצורת פיתה עגולה עם זעתר מלמעלה.  
טיפ חשוב בהנבטת כוסמת: משרים את הכוסמת כ 8 שעות ומשאירים במסננת להנבטה כ 8 שעות נוספות. אם מזג האוויר חם רצוי לשים אותה במקרר. בנוסף, חשוב מאוד לשטוף את הכוסמת עם הרבה מים על מנת למנוע תסיסה. לשים אותה בקערה עם הרבה מים ולשפוך את המים. לחזור על הפעולה עד שהמים נשארים נקיים.

**דבר הנטורופתית שירי מזור מבית אופק חדש: קרקרים ללא גלוטן, עם שפע של סיבים תזונתיים מהירקות ומהכוסמת המעניקים תחושת שובע ומועילים לאיזון פלורת המעינים (מצע החיידקים במעי) ובכך לשגשוג החיידקים הידידותיים.**