Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can’t be more simple!

Visit us today https://zambalita.fit/

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

https://zambalita.fit/

Seeds Crackers

TOTAL TIME: 20 Minutes

SERVES 2

Ingredients

- *4 tbs flaxseed meal*
- *½ cup chia seeds*
- *½ cup sunflower seeds*
- *½ cup pumpkin seeds*
- *¼ cup sesame seeds*
- *¼ cup black seeds*
- *3 tbsp olive oil*
- *2 tsp oregano or your*
- *2 tbs apple cider vinegar (optional)*
- *½ cup of cold water*
- *1/2 tsp salt and pinch of black pepper*

Direction

1. In a bowl mix all of the ingredients. Mix until well combined.
2. Let the mix sit for 20 minutes.
3. Preheat oven on 150
4. Using a spatula transfer your seeds mix to a sheet of parchment paper cover with a second sheet and flatten.
5. Use a rolling pin to continue to flatten until you have a square or shape with dough on it to a baking pan.
6. Pop in the oven and bake for 15 minutes
7. Remove from the oven and cut into square pieces with a knife.
8. Pop it back into the oven for another 15 minutes
9. Let cool to room temperature and transfer the parchment paper with cracker and divide into the square cut pieces

https://zambalita.fit/

مقرمشات البذور

الوقت الإجمالي: 20 دقيقة
الكمية: يكفي 2

المكونات

- 4 ملاعق كبيرة من بذور الكتان
- نصف كوب بذور شيا
- نصف كوب بذور عباد الشمس
- نصف كوب بذور اليقطين
- نصف كوب سمسم
- نصف كوب حبة بركة
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة صغيرة من الزعتر أوأي توابل تفضلينها
- 2ملعقة كبيرة خل تفاح (إختياري)
- نصف كوب ماء بارد
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح ورشة فلفل أسود

طريقة التحضير

1. في وعاء نخلط جميع المكونات.
2. تخلط حتى تمتزج جيدا.
3. دع المزيج يستريح لمدة 20 دقيقة.
4. سخني الفرن على 150 درجة
5. باستخدام ملعقة سباتيولا ، انقلي مزيج البذور إلى صينيهخبز ورقة زبدة افردي ورقة زبدة أخرى إفرديها فوق العجينة وباستخدم رول استمري في ضغط و فرد العجينة حتى تصبح مربع في صينية الخبز.
6. ضعيها في الفرن واخبزيها لمدة 15 دقيقة
7. نخرجها من الفرن ونقطعها إلى قطع مربعة بسكين.
8. ضعيها في الفرن مرة أخرى لمدة 15 دقيقة أخرى
9. إخرجيها واتركيها تبرد حتى تصل إلى درجة حرارة الغرفة وانقلي ورق الزبدة بالكراكرزإلى طبق واقسميها إلى قطع مربعة الشكل

Get A Free Consultancy session

https://zambalita.fit/free-session

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy

Contact us:
happy@zambalita.fit