

## קרקר בריאות

חומרים:

- כוס קצח פלא
- כוס קוואקר
- 3/4 כוס שומשום
- 2 כפיות פלח
- 3 כפות שמן זית
- 2 כוסות מים

מערבבים את כל החומרים יחד עד שמתקבלת עיסה דלילה. משטחים על תבנית אפייה, ומפזרים מעל קצח, גרעיני חמניה וגרעיני דלעת. אופים בחום של  $180^{\circ}$  למשך עשר דקות. מוציאים ומסננים קווי חיתוך בעזרת סכין. מנמיכים לחום של  $160^{\circ}$  ואופים כשעה, עד שהקרקרים זהובים ויפים, והצד התחתון שלהם יבש וקריספי.

## גרנולה ביתית פעולה

חומרים:

- 3 כוסות קוואקר עבה
- כצי כוס דבש
- כבוע כוס שמן
- 3 כפות סוכר חום
- שקדים, אגוזים ופקאנים טבעיים, שבורים גס

מערבבים היטב ומעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים בחום של  $170^{\circ}$  מעלות כ-20 דקות. (כדאי לעקוב בידי פעם ולערבב מעט, אם לתנור שלך יש נטייה לחרוך בקצוות) מוציאים ומקררים. אחרי הקירור אפשר להוסיף: בננה-צ'יפס, שבבי קוקוס, אננס מיובש, צימוקים, חמוציות או שברי מקופלת, לפי הטעם.

המתכונים ע"פ חני שפילגמן / רחוב האומן