



# KRAKERSY Z NASION Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I ZIEŁONYM SERKIEM

czas przygotowania  
**180 MIN.**

liczba porcji  
**4-6**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

## SKŁADNIKI:

### Krakersy

syrop z daktyli – 1 łyżka  
oliwa z oliwek – 2 łyżki  
woda – 0,4-0,5 l  
słonecznik – ½ kubka  
płatki owsiane – 2 kubki  
siemię lniane – ½ kubka  
migdały tłuczone – 3 łyżki  
sezam – 2 łyżki  
fuski psyllium – 4 czubate łyżki  
otręby – 2 łyżki  
sól – 1 łyżka

### Zawartość kanapek

MOWI SIGNATURE łośoś wędzony na zimno – 4 plasterki  
sałata – kilka liści  
mozzarella – kilka plasterków

awokado – ½ sztuki

kiełki – ½ kubka

### Sos

bazyliia liście – kilka gałązek  
szczypiorek – kilka gałązek  
sok z ½ cytryny  
skórka z ½ cytryny  
kolendra – kilka gałązek  
jajko ugotowane – 1 sztuka  
serek śmietankowy – ½ kubka  
sól, pieprz

### Pikle z ogórka

ogórek – 1 sztuka  
imbir – ½ łyżeczki (starty)  
ocet winny – ½ kubka  
cukier – 1 łyżeczka  
sól – ½ łyżeczki



Jak przygotować coś, co da nam siłę? Siłę dla mięśni i ścięgien – dzięki składnikom odżywczym oraz siłę motywacji i dumy, że jesteśmy świetnymi kucharzami? Oto pyszne krakersy z łososiem MOWI, których przepis opracowaliśmy wspólnie z dietetykiem naszej niesamowitej drużyny – Czarnych Słupsk!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczniemy od krakersów. Lista składników wskazywałaby na zadanie dla szefa kuchni, jednakże wymagają tylko wymieszania i upieczenia. W misce mieszamy suche składniki, dodajemy wodę i syrop. Odstawiamy na 30 minut.
2. Średniej wielkości blachę wykładamy papierem do pieczenia i łyżeczką rozsmarowujemy na blasze masę na grubość ok. 0,5 cm. Pieczemy w temp. 180°C około 15-20 minut. Opcjonalnie, by nadać lepszej chrupkości przekładamy na drugą stronę i pieczemy kilka minut. Studzimy około 30 minut.
3. Teraz sos. Uwaga, to będzie najtrudniejsza część przepisu. Wszystkie składniki dokładnie miksujemy, do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Przygotujmy pikle z ogórka: ogórka obieramy i kroimy wzdłuż na cienkie plastry, a z pozostałych składników (imbiru, octu, cukru i soli) robimy marynatę.
5. Ogórki zalewamy marynatą i pozostawiamy na około 2 godziny w temperaturze pokojowej. Odczujemy.
6. Czas połączyć nasze składniki w idealną całość: krakersy smarujemy sosem. Układamy na nich łososa, awokado, ser, piklowane ogórki, kiełki i sałatę. Nakładamy drugą kromkę i delikatnie dociskamy. Kromki chleba smarujemy sosem. Układamy łososa, awokado, ser, piklowane ogórki, kiełki i sałatę.
7. Nakładamy drugą kromkę i delikatnie dociskamy. Możemy tak w nieskończoność, albo dopóki nie skończą się nam pikle. Uważajcie krakersy z łososiem znikają bardzo szybko! Smacznego!



**ZAPRASZASZ  
GOŚCI, CZY ZJESZ  
SAM? DOBRZE TO  
PRZEMYŚL!**