



CHIA ÉS QUINOA TORTILLA CHIPS

HOZZÁVALÓK

- 50 g fehér quinoa
- 50 g fehér chia mag
- 50 g kukoricadara
- 60 g víz
- 2 ek szezámag
- 2 csipet só, ízlés szerint
- ½ zöldcitrom leve

HASZNOS ESZKÖZ

- tepsí
- sütőpapír
- sodrófa

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a sütőt 200°C-ra. Béleljen ki egy tepsit sütőpapírral, majd tegye félre.
2. Tegye a quinoa-t, a chia magot a keverőedénybe, és őrölje **15mp/9-es fokozaton**, a spatulával nyomja a keverőedény aljára.
3. Adja hozzá a kukoricadarát, a vizet, a szezámagot, a sót, a zöldcitrom levét és keverje **6mp/6-os fokozaton**, amíg összeáll.
4. Ossa a tésztát 4 darabra. Két sütőpapír között egyenként nyújtsa a tésztát 1-2 mm vastagságú téglalapra. Egy éles vízbemártott késsel vágjon a tésztából háromszögeket, és tegye az előkészített tepsire. Ismétlje a maradék 3 tésztadarabbal.
5. Süsse az előmelegített sütőben (200°C) 8-10 percig, vagy amíg megpirul. Hagyja a tepsiben kihűlni, majd ízlés szerint tálalja paradicsom salsával, vagy guacamole-val.



Előkészítés
35 perc



Teljes idő
1 óra 45 perc



Nehézségi fok
közepes



Adag
8 adag