

Луковый хлеб raw



На 100 грамм:
Калорийность: **369,03 ккал.**
Белки: **13,07 г.**
Жиры: **29,54 г.**
Углеводы: **14,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lukovyj-hleb-raw/>

Ингредиенты:

- луковицу около 250 г порезать
- 1 чашка очищенных семян подсолнечника (замочить на час)
- 1/4 арахиса (если употребляете)
- 1 чашка семян льна (1/2 замочить 1/2 перемолоть в кофемолке в муку)
- итальянские травы сушеные
- паприка
- куркума
- сушеная ламинария (вместо соли)

Приготовление:

В комбайне измельчить лук и замоченные семечки подсолнечника, орехи и семена льна половину чашки. Добавить муку из льняных семян, смешать до однородной массы, добавить паприку, итальянские сушеные травы, куркуму, сушеную ламинарию или соль по вкусу. Распределить ровным слоем на поверхности на которой будет сушиться хлеб, посыпать семечками подсолнечника, мака, семенами кунжута (коричневым, черными и светлыми) и измельченной зеленью.

Сушить при температуре 40С 6 часов. Аккуратно перевернуть и досушить с другой стороны еще 2 часа. Порезать и снова убрать в сушилку или духовку, в общей сложности хлебцы должны сушиться 18-20 часов.

Хранить в холодильнике в воздухопроницаемом контейнере.