

# ZDRAVI KREKERI & HUMUS OD SLANUTKA

## SASTOJCI ZA KREKERE:

- 300 g integralnog brašna
- 150 – 200 dcl hladne vode
- 150 g sjemenki po želji
- 4 velike žlice maslinovog ulja
- sol (što manje to bolje i zdravije 😊)



Sve sastojke ubaciti u zdjelu i dobro umijesiti da tijesto bude kompaktno. Tijesto razvaljati i izrezati na jednake oblike. Posložiti ih na lim obložen papirom za pečenje i staviti u pećnicu zagrijanu na 180 – 190 °C, peći 10 – 15 min.

## SASTOJCI ZA HUMUS:

- 250 g slanutka
- pola režnja češnjaka
- malo limunovog soka
- 50 ml maslinovog ulja
- sol
- papar

Sve sastojke ubaciti u blender i dobro izblendati.

