

עוגיות שומשום ופצפוצי אורז

- לחמם את התנור ל- 200 מעלות.

מרכיבים:

- 2 כוסות שומשום מלא.
- 4 כוסות פצפוצי אורז מלא.
- 1/2 כוס טחינה גולמית.
- 1/2 כוס סירופ אגבה.
- קינמון.
- גרעיני חמניות.
- זרעי פשתן.

אופן ההכנה:

לערבב את הכל ביחד שיהיה אחיד, ולשטח על נייר אפיה בתבנית, להדק היטב היטב. לחתוך בצורת שתי וערב ולהכניס לתנור שחומם מראש עד שמשחים.

אינדקס גליקמי נמוך

השומשום והטחינה -עשירים בסידן

גרעיני חמניות- עשירים באשלגן,סידן,ברזל וויטמין B3.

זרעי פשתן –עשירים בסיבים תזונתיים.