

ĂN LÀNH SỐNG KHỎE

Rong Biển Gỏi Hạt

Món Ăn Vặt



Vật liệu

Lá rong biển Nori (loại cuốn sushi)

1 muỗng canh hạt chia (không nướng)

1/4 cup hạt bí

1/4 cup hạt hemp

1/4 cup hạt mè

1/4 cup hạt hạnh nhân lát (almond slices)

1/4 cup hạt quả óc chó

1/4 cup hạt điều

(nướng 6 loại trên 300 độ F khoảng 12 đến 15 phút)

Chất làm dính:

1 muỗng cà phê mạch nha hoặc maple syrup + 1/4 cup nước + 1 muỗng canh nước tương Tamari + 1 muỗng canh hạt flax xay + 1 muỗng canh Paprika.

Cách thực hiện

Cắt lá rong biển làm 4.

Nướng 6 các loại hạt (trừ hạt chia) xong rồi trộn chung với hạt chia. Trộn các chất làm dính lại với nhau rồi trộn vào các loại hạt.

Vặn lò nướng sẵn lên 300 độ F.

Dùng nước, quét lá rong biển.

Trải các hạt lên phân nửa phần rong biển rồi gấp lại cho dính.

Để rong biển vào nướng khoảng từ 12 - 15 phút.

Lấy ra để nguội và cất vào hộp để dành ăn từ từ.