

קטו-אוויל (שמן MCT) - השמן החדש והאידיאלי לטיגון ובישול חם במטבח ולתזונה קטוגנית. אינו מתחמצן בטיגון כשמני מטבח אחרים ומאפשר יותר מחזורי טיגון מבלי להחליפו, ניטרלי כמו מים, ללא טעם וריח ובכך משמר את טעמם הטבעי של חומרי הגלם, אינו קופא כשמן קוקוס, מושלם גם באפיה וכשר פרווה למהדרין



מתכון עם שמן קטו-אוויל
ממטבחה של עמית בן אדירי, נשיאת איגוד הנטורופתים בישראל



קרקר בריאות

מצרכים:



- 1 כוס גרעיני חמניות
- 1 כוס זרעי פשתן
- 1/2 כוס גרעיני דלעת
- 1/2 כוס זרעי צ'יה
- 1/2 כוס שומשום שחור
- 1 כוס קמח שקדים
- 1 כפית מייפל קנדי אורגני
- 1 כפית גדושה של מלח ים אטלנטי גס
- 1 כף זעתר גרוס טבעי
- 2 כפות טחינה משומשום מלא
- 1/4 כוס קטו-אוויל (שמן MCT)
- 1 1/2 כוסות מים רותחים
- מעט פלפל שחור או צ'ילי

הכנה:

מחממים תנור ל- 180 מעלות.
מכינים שתי קערות עם הרכיבים – אחת לרכיבים היבשים ואחת לרכיבים הרטובים.
את הרטובים שופכים על היבשים ומערבבים היטב עד שנוצרת תערובת אחידה ונומלית.
משטחים הכי דק שאפשר בתוך תבנית עם נייר אפייה.
אופים 45 דקות עד שהקרקרים יבשים.