Integralne kiflice



težina: **lako**

za: **5** osoba

vreme pripreme: **100** min

Sastojci

Potrebno je:

- **350 g**brašna tip 500
- **150 g**integralnog pšenicnog brašna
- **3,5 dl**mlake vode
- **1 dl**ulja
- **1 kašicica**soli
- **1 kašicica**šecera
- **15 g**kvasca

Za završnicu:

- **50 ml**kipuce vode
- **1 ravna kašicica**sode bikarbone
- **po potrebi:**susam, kim , lan...

Priprema

Kvasac i šecer razmuti u 3,5 dl vode, pa dodati integralno brašno (koristiti vecu posudu, posudu u kojoj cete mesiti testo). Mešati kako bi se dobila glatka smesa. Ostaviti na toplom mestu da se udvostruci. Potom dodati brašno, so i ulje. Umesiti glatko testo, Držati ga na toplom mestu dok se ne udvostruci.

Na pobrašnjenoj podlozi razviti testo u pravougaonik debljine oko 5 mm dobicete pravougaonik približnih dimenzija 30x50 cm). Pravougaonik isecite na tri dela, po dužini (dobicete 3 trake dimenzija 10x50 cm). Svaku traku isecite na trouglove željene velicine i uvijte kiflice. Ostavite ih da odstoje sat vremena. Premažite ih

rastvorom vode i sode bikarbone, pospite semenkama po želji i pecite na 200 stepeni, dok ne porumene, oko 15 minuta.

Savet

Ove kiflice su skoro iste kao integralni kroasanii s tim što ove ne premazujem. esto pravim po pola, pola premazujem, a pola ne, pa kako ko voli ;)