Hrono Mafini (slani)



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Suvi sastojci:

- **3 šolje**heljdinog brašna
- **2 šolje**ražanog brašna
- **2 šolje**speltinog brašna
- **1/2 šolje**mlevenog lana
- **1/2 šolje**semenki (golica, lan, suncokret...)
- **1 mala kašicica**sode bikarbone
- **po želji** morske soli

Mokri sastojci:

- **6 kašika**maslinovog ulja
- **4 šolje**kisele vode

Priprema

Upalite rernu da se greje :) U ciniju staviti heljdino brašno, raženo brašni, speltino brašno, mleveni lan, sodu bikarbonu, sepmeke, so. Lepo promešati i napraviti u sredini rupu. Zatim u sredinu sipate kiselu vodu i maslinovo ulje. Mešate varjacom dok ne sjedinite lepo masu.

Podmazite kalupe za mafine, dozvoljenim uljem za hrono ishranu. Kažu da je svinjsku mast najbolje koristiti. Mada, nažalost, ja je ovaj put nisam imala. Nakon toga, varjacom i kašikom odvajajte smesu i stavljate u podmazane kalupe. Ja od ove smese dobijem 24 mafina, pa od prilike odvajajte smesu za potrebnu kolicinu. Nakon reanja mafina, pospite semenke koje imate, i kašikom blago pritisnite preko njih, da bi se lepo vezalo za testo da ne ispada kada se ispece. Ubacite u rernu, ja moju ukljucim na 180 stepeni, na pola sata, i budu mi

super. Ali ako želite malo hrskaviju koricu slobodno ih ostavite 10-ak minuta duže na jacu temperaturu. Dala bih vam savet ako ste na Hrono ishrani da jednu teglu napunite semenkama, prakticno je, i što je najvaznije zdravo. Lako ce vam biti za upotrebu pripremanja raznovrsnog peciva. :) Mafini ne oduzimaju vreme pripreme, samo vreme pecenja. Ali kada budu gotovi uživacete i Vi i Vasi najbliži sledecih par dana, jer mogu da stoje dugo :) Od mafina možete praviti sendvice, ili ih jesti samo kao pecivo. Na Vama je da iskoristite mastu! Prijatno Vam bilo Dragi moji :)

Savet

Posni su na ulju, bez svinjske masti naravno. Jako zdravi i puni vlakana. Pa i da niste na Hrono ishrani vredi probati i obezbediti sebi doruak za par dana. Sve Najlepše :)