

Zdrave plocice



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **4 kašike** heljdinog brašna
- **6 kašika** ovsenog brašna
- **2 kašike** lanenog semena
- **2 kašike** pšenичnih klica
- **2 kašike** pšenичnih mekinja
- **3-5 kašika** maslinovog ulja
- **1.5 kašice** soli
- **malosode** bikarbonate
- **200 ml** kisele vode

Priprema

Pomešati heljdno i ovseno brašno, laneno seme, pšenичne klice i mekinje, so i sodu bikarbonu, dodati ulje i sve zamesiti kiselom vodom.

Ako je potrebno dodajte još malo kisele vode ili brašna kako bi se masa sjedinila. Testo će biti malo tvre. Podelite ga na dva dela pa od svakog dela na okrenuti pleh sa pek papirom rastanjite oklagijom sto tanje.

Kada rastanjite u veličini pleha isecite na željene komade, tj. plocice i stavite u zagrejanu rernu na 180 C da se peku oko 7 minuta, u zavisnosti od rerne i od toga koliko ste rastanjili. Ako su malo deblje biće potrebno oko 10-

15 minuta, ali to sami procenite jer najbolje znate kako vaša rerna pece. Videcete kada se zapeku, postanu tvre i potamne.

Savet

Ploice su zaista super, hrskave kao one iz zdrave hrane, a mnogo zdravije, jeftinije i izdašne. Ja sam sve radila u suštini po oseaju pa vam i ne mogu dati preciznu količinu sastojaka, tako da procenite da li treba malo vode ili nekog brašna da dodate. Super su i kao grickalice i kao zamena za neki obrok uz sok, jogurt, salatu. Za one koji ne jedu toliko hleb, ili ga izbegavaju svoj ruak mogu upotpuniti sa par ploica. :)