

Hrono mafini



težina: **lako**

za: **12** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- 2 šoljespeltinog brašna
- 3 šolje heljdinog brašna
- 2 šoljeražanog brašna
- 1/2 šoljemlevenog lana
- 1/2 šoljemesavine lana, susama,
- suncokreta, golice, chia
- 1 kašicicamorske soli
- 1 kašicicasode bikarbonate
- 6 kašikamaslinovog ulja
- 4 šoljekisele vode

Za posipanje:

- po potrebilan
- po potrebi uprženi susam
- po potrebisuncokret
- po potrebichia

Priprema

U ciniju staviti sve vrste brašna, so, sodu bikarbonu i mesavinu semenki. Promešati pa dodati kiselu vodu i ulje. Varjacom sve dobro sjediniti.

Sipati testo u kalupe za mafine, posuti semenkama i malo ih kašicom pritisnuti u testo da se zalepe. Peci na 180C oko 15-20 minuta.

Savet

Mera za ove mafine je solja od 180 ml i dobije se 24 komada.