Integralne zemicke



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **90** min

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g**obicnog brašna
- **100 g**integralnog brašna
- **100 g**ovsenih pahuljica
- **100 g**crnog brašna, tip 950
- **1/2 kašicice**soli
- **1 kašicica**šecera
- **1/4 kockice**kockice kvasca
- **1/4 kesice**praška za pecivo
- **50 g**lanenog semena
- **2.5 dl**vode

za posipanje

- **po zelji**susam, mak, laneno seme,...

Priprema

Razmutiti kvasac u vodi, sve ostale sastojke izmešati i umesiti testo. Dobro je da testo odstoji što duže i do polako raste. Najbolje je umesiti ga uvece, ostaviti u frižideru, pa ga ujutru premesiti. Ostaviti ponovo da se malo odmori, oko pola sata. Nakojn toga oblikovati zemicke, ostaviti da odstoje oko pola sata, pa peci na 170 stepeni oko pola sata, dok ne porumene.

Savet

Zemike možete pei u plehu za projice, bie lepšeg oblika. Ja sam se toga kasno setila ;)