

Integralna proja



težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- 2 jajeta
- 1 **caš**ajogurta
- 2 **šolje**integralnog brašna
- 1 **kesica**praška za pecivo
- **malosoli**
- 1 **šolja**ulja
- semenke suncokreta, bundeve

Priprema

U plasticnu posudu razlupati jaja, dodati so i malo umutiti, u drugu ciniju pomešati semenke, prašak za pivovo i brašno..u posudu sa jajima dodati jogurt i ulje razmutiti, pa dodati ciniju sa semenkama.. Napravljenu smesu sipati u podmazan pleh i peci na 200 C 10 minuta, ali proveriti cackalicom dali je peceno.

Savet

Ja je peem u silkonske kalupe, za pleh bi bilo bolje napraviti duplu meru, ako je dubok pleh da nebi bila tanka kad se ispee.