

Integralne kiflice



težina: **lako**

za: 5 osoba

vreme pripreme: **100** min

Sastojci

Potrebno je:

- 350 g brašna tip 500
- 150 g integralnog pšenice brašna
- 3,5 dl mlake vode
- 1 dl ulja
- 1 kašičica soli
- 1 kašičica šećera
- 15 g kvasca

Za završnicu:

- 50 ml kipuće vode
- 1 ravna kašičica sode bikarbone
- po potrebi: susam, kim, lan...

Priprema

Kvasac i šećer razmuti u 3,5 dl vode, pa dodati integralno brašno (koristiti veću posudu, posudu u kojoj ćete mesiti testo). Mešati kako bi se dobila glatka smesa. Ostaviti na toplom mestu da se udvostruci. Potom dodati brašno, so i ulje. Umesiti glatko testo, Držati ga na toplom mestu dok se ne udvostruci.

Na pobrašnjenoj podlozi razviti testo u pravougaonik debljine oko 5 mm dobićete pravougaonik približnih dimenzija 30x50 cm). Pravougaonik isecite na tri dela, po dužini (dobićete 3 trake dimenzija 10x50 cm). Svaku traku isecite na trouglove željene veličine i uvijte kiflice. Ostavite ih da odstoje sat vremena. Premažite ih

rastvorom vode i sode bikarbone, pospite semenkama po želji i pecite na 200 stepeni, dok ne porumene, oko 15 minuta.

Savet

Ove kiflice su skoro iste kao integralni kroasanii s tim što ove ne premazujem. esto pravim po pola, pola premazujem, a pola ne, pa kako ko voli ;)