

Integralna proja (2)



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1/2 šoljeražanog brašna**
- **1 šoljaheljdinog brašna**
- **1/2 šoljekukuruznog brašna**
- **1-2 kašikemlevenog lana**
- **1/2 kesiceprška za pecivo**
- **1 kašicicasoli**
- **1 šoljajogurta**
- **1 šoljaulja**
- **2 jajeta**
- **2-3 kašikesira**

Za posipanje:

- **maloovsenih pahuljica**

Priprema

Pomešati sve tri vrste brašna, dodati lan, prašak za pecivo i so. Zatim u suvu smesu dodati jogurt, ulje, jaja i sir, pa sve umutiti mikserom.

Smesu sipati u podmazane kalupe za mafine (ne puniti kalupe do vrha), posuti sa malo ovsenih pahuljica.

Peci u zagrejanoj rerni na 250 stepeni.

Savet

Mera šolje je 2 dl. Projice se mogu posuti i sa susamom, suncokretom, lanom, kimom, semenkama bundeve,...