

Heljdini mafini sa pahuljicama



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **4 kašike** heljdinog brašna
- **2 kašike** ovsenog brašna
- **2 kašike** jecmenih pahuljica
- **1 kašika** semenki lana
- **1/3 kašičice** sode bikarbone
- **1 kašičica** soli
- **1 kesica** praška za pecivo
- **250-300 ml** kisele vode

Priprema

Staviti u posudu obe vrste brašna i 250 ml vode, pa umutiti mikserom da nema grudvica. Dodati sodu bikarbonu, pecivo i so i izmiksati na kratko. Umešati kašikom jecmene pahuljice i semenke lana. Smesa treba biti malo gušća, pa po potrebi dodati još malo vode, ako je potrebno.

Ostaviti smesu 5 minuta, pa sipati u kalupe za mafine i staviti u zagrejanu rernu na 200 C.

Posle 10-tak minuta smanjiti na 150 C i dopeci. ?ackalicom proveriti kada su gotove.

Savet

Ovi mafini se mogu jesti i kao obrok sa jogurtom, pavlakom, krem sirom, nekom salaticom, a mogu poslužiti i kao zamena za hleb uz neki obrok. Prijatno :)