

Energetske plocice



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Za testo:

- **200 g** integralnog brašna
- **5 kašika** susama
- **5 kašika** lana
- **5 kašika** speltinog brašna
- **2 dl** belo vino
- **5 kašika** meda
- **5 kašika** ulja

Fil:

- **200 g** malina
- **1 dl** vode
- **4 kašika** meda
- **5 kašika** griza

Priprema

Sastaviti prvo sve praškasto (brašno, lan i susam) zatim dodati belo vino, ulje i med. Sve dobro izraditi... umesiti. Ako se testo i dalje lepi za ruke dodati još malo brašna...

Dok se testo odmara u manjoj šerpici pripremiti fil. Staviti maline, vodu, med i kuvati oko 5 minuta. Zatim dodati griz i kuvati još 5 minuta ili dok se griz ne zgusne. (fil treba da je dosta gust ako treba dodati još jednu kašiku griza jer sve zavisi od malina)

Testo podeliti na dva dela.

Rastanjiti testo baš u tanku jufkicu. Dok testo tanjimo posipati po testu brašno da se ne zalepi kora za radnu površinu...isto uradimo i sa drugom korom.

Na prvoj kori izruciti ceo fil (nema veze ako je vruc) lepo ga premazati.

Zatim preko fila staviti drugu rastanjenu koru i još malo predjemo po njoj sa oklagijom... Zatim iseci krajeve koji nisu ravni.

Iseci po želji kocke ili trokutice kao što sam ja.

Pore?ati plocice u pleh i na 180 C peci 20 minuta. Više treba da se suše nego da se peku. Mnogo su lepši nego kupovni i puno jeftiniji i sigurno zdraviji..... Možete da koristite koji želite fil ili sa makom ili višnjama... Fenomenalne su...

Savet