

Posne integralne energetske plocice



težina: **lako**

za: **8 osoba**

vreme pripreme: **25 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **100 g** integralnog brašna
- **100 g** heljdinog brašna
- **50 g** speltinog brašna
- **2 dl** kisele vode
- **1/2 kesice** praška za pecivo
- **1/2 kašice** soli
- **1 šolja** susama
- **1/2 šolje** semena sucokreta
- **1 šolja** semena bundeve
- **2 kašike** maka
- **2 kašike** lanenog semena
- **2 kašike** kikirikija
- **po potrebi** morske soli

Priprema

Pomešati sva tri brašna, dodati prašak za pecivo i so, ponovo žicom sve dobro promešati. Zamesiti kiselom vodom. Razviti koru velicine 30x20cm preneti je u pleh koji ste prekrili pek papirom. Na tihu vatru ispeci sve semenke, paziti da ne pregore.

Testo cetkom premazati kiselom vodom pa prekriti pecenim prohlacenim semenkama. dodajte malo krupne soli preko semenki. Rukama utapkajte semenke u testo.

Isecite nožem na kocke ili štangle, po vašoj želji. Zagrejte rernu na 200 stepeni. Pecite 15 minuta.

Ukusne su i hranljive, možete ih jesti u dane posta na vodi.

Savet