

Zdravi keksici



težina: **lako**

za: **6** osoba

време припреме: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- 3 zrele banane
- **oko 100 g** pahuljica (ovsene, zobene)
- **1 kašik** heljdinog brašna
- **1 kašik** aceenog grejpa (ili limuna)
- **3 kašike** pšenice mekinja
- **malonarendanog** muskatnog oraha
- 2-3 usitnjena karanfilica
- **malonarendanog** cimeta
- **3 kašike** lanenog semena
- **2 red** crne čokolade sa 80% kaka
- **nekoliko** višanja
- **nekoliko** lešnika
- **1 šaka** neslanog kikirikija

Priprema

Banane izgnjeciti viljuškom dobro pa dodati sok grejpa i gnjeciti još malo da se dobije rea smesa. Dodati lanene semenke i sjediniti ih. Zatim dodati mekinje i pahuljice. Dodati i jednu kašiku heljdinog brašna i polovinu neslanog kikirikija grubo usitnjenog. Sve izmešati pa ako vam smesa još uvek nije baš gusta dodajte još malo pahuljica ili mekinja. Dodajte cimet, karanfilic i muskatni orah...

Veci pleh obložiti papirom za pečenje, smesa neka odstoji dok se rerna ne ugrije na 180C.

Kašicom uzimati smesu i stavljati gomilice na pleh sa pek papirom, pritisnuti ih blago odozgo i oblikovati keksice.

Preko utisnuti po jednu, dve višnjice iz zamrzivaca (ja ih nisam predhodno odledjivala jer baš lepo puste sok i samim tim i malo ofarbaju keksice pa lepše i izgledaju kada se ispeku).

Dodati i po koji komadic crne cokolade, lešnika i neslanog kikirikija...

Staviti u zagrejanu rernu da se peku... Povremeno otvorite rernu i slobodno proverite da li su se zapekli jer dužina pečenja zavisi od velicine keksica i naravno od rerne.

Pecene keksice poslužiti uz kakao, kafu, čaj... možete ih jesti i kao užinu ili čak kao zamenu za neki obrok... lepi su kada se preliju i sa malo meda ili džema od jagoda ili malina...

Prijatno :)

Savet