

# *Hleb-proja sa pahuljicama i heljdinim brašnom*



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **45** min

## **Sastojci**

### **Potrebno je:**

- **3 kašike** heljdinog brašna
- **3 kašike** kukuruznog brašna
- **3 kašikeraženih** pahuljica
- **1 kašicicasoli**
- **1 kašicica** sode bikarbune
- **1 kašicica** prašak za peciva
- **3 kašikelanenog** semena
- **1 šoljakisele** vode

### **Još:**

- **za posipanje** susama
- **za posipanje** suncokreta
- **nekoliko** zrna kima

## **Priprema**

Jako lepa, ukusna i zdrava zamena za hleb a pored svega toga još se i brzo i jednostavno pravi. Bez jaja i mlečnih proizvoda pa je pogodan i za one koje poste. :)

Jednostavno, u posudu staviti heljdino i kukuruzno brašno, so, prašak za pecivo, ražene pahuljice, laneno seme, sodu bikarbonu i dolivati po malo kisele vode da se dobije malo lepljiva i gušća smesa kao za neke mafine. Izliti smesu u pleh sa pek papirom, posuti semenkama i staviti u zagrejanoj rerni na 180-200C da se pece.

Najbolje je da pecete u nekoj okrugloj ili manjoj cetvrtastoj tepsiji kako bi vam testo bilo tanje. Proverite cackalicom kada je peceno.

Možete jesti samo uz jogurt kao neku proju ili kao zamenu za hleb uz bilo koji obrok. Izmeu ostalog na slici možete videti i moj predlog obroka uz ovaj hleb, omlet sa spanacem, uz malo pasiranog paradajza i malo nemasnog sira. :)

### **Savet**