Hrono mafini



težina: **lako**

za: **12** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **2 šolje**speltinog brašna
- **3 šolje** heljdinog brašna
- **2 šolje**ražanog brašna
- **1/2 šolje**mlevenog lana
- **1/2 šolje**mesavine lana, susama,
- suncokreta, golice, chia
- **1 kašicica**morske soli
- **1 kašicica**sode bikarbone
- **6 kašika**maslinovog ulja
- **4 šolje**kisele vode

Za posipanje:

- **po potrebi**lan
- **po potrebi** uprženi susam
- **po potrebi**suncokret
- **po potrebi**chia

Priprema

U ciniju staviti sve vrste brašna, so, sodu bikarbonu i mesavinu semenki. Promešati pa dodati kiselu vodu i ulje. Varjacom sve dobro sjediniti.

Sipati testo u kalupe za mafine, posuti semenkama i malo ih kašicicom pritisnuti u testo da se zalepe. Peci na 180C oko 15-20 minuta.

Savet

Mera za ove mafine je solja od 180 ml i dobije se 24 komada.