

Hrskave plocice



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **100 g**ovsenih pahuljica
- **100 g**semenki suncokreta
- **100 g**susama
- **50 g**semenki lana
- **70 g**palente
- **po ukusu**so
- **1/2 kašičice**mlevene crvene paprike
- **oko 100 ml**vrele vode

Priprema

Dobro izmešajte ovsene pahuljice, suncokret, susam, lan, palentu, so, crvenu papriku, pa dodajte vrelu vodu. Prilikom dodavanja vode pazite da smesa ne bude previše retka. Rasporedite smesu na pleh za pečenje obložen pek papirom. Peci oko 15 minuta na 200 stepeni. Kada se ispece izlomite na komade željen velicine.

Savet

Ove hrskave pločice možete napraviti i u slatkoj varijanti, tako što umesto soli dodati kašiku meda.