

# Zdrave, posne galete sa spanacem



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

## Sastojci

### Potrebno je:

- **2 cašejecmenog brašna**
- **1 caša** raženog brašna
- **1/2 caše** mlevenog lana
- **3 kašikelana u zrnu**
- **1 kašika** soli
- **po potrebi** vode
- **2 kašikesuncokreta**
- **1 kašicica** sode bikarbone
- **1 kašika** jabukovog sirceta
- **po potrebiulja**
- **2 šakeseckanog spanaca**

## Priprema

U posudu staviti sve vrste brašna, so, lan, mleveni lan i suncokret. Sve izmešati. Pa dodati vodu toliko da se poveže smesa i dobije se gustina kao za mafini.

Ostaviti 15tak minuta pa dodati sodu i jabukovo sirce. Kada zapeni dobro promešati. Sada dodati i saseckani sveži spanac (ili blitvu). Sve izjednaciti.

Zagrejati aparat za galete. Premazati ga uljem i stavljati smesu na vruc aparat. Peci dok imate smese.

## **Savet**

Premazivati aparat pre svake galete kako se ne bi lepile. Jako su ukisne i odlicne su za dorucak uz kajganu ,sir ...ili kiselo mleko,pavlaka ,suhomesnato...ko sa cim voli :)