

Zdrave jecmene plocice



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Potrebno je:

- **6 kašike** jecmenog brašna
- **3 kašike** ovsenog brašna
- **2 kašike** mlevenog lana
- **2 kašike** lana u zrnu
- **2 kašike** suncokreta
- **2 kašikesusama**
- **1 šoljak** isele vode
- **2 kašicice** morke soli

Još:

- **malo** kima
- **malo** cilija u prahu

Priprema

Pomešati obe vrste brašna, semenke, so...

Sve izmešati kašikom.

Dodati kiselu vodu i sjediniti lepo da se svi sastojci povežu.

Na pleh staviti papir za pecenje, izliti smesu i tanko poravnati pomocu špatule.

Rastanjite onoliko koliko želite da vam plocice budu tanke.

Ja sam na polovinu posula cili, a na drugu polovinu kim. Ne mora se ni posipati nicim ako ne želite jer vec sadrže semenke. Zatim sam i sa malo susama posula preko cele površine.

Vlažnom špatulom preci preko da se kim i susam zalepe pa staviti u rernu koja je vec zagrejana jer sam je ukljucili kada smo krenuli sa pripremom.

Kada se malo zapece izvaditi i nožem zaseci željenu velicinu plocica pa vratiti u rernu.

Proverite da li se lepo odvajaju od papira jer trebaju dovoljno da se zapeku i budu cvrste. Ja sam ih pecene sve odvojila od papira i vratila još malo u rernu. Kasnije iskljucila i ostavila još malo da se suše u toploj rerni.

Savet

Na kraju spakovala u inju sa poklopcem i uživala u doruku sa kiselim mlekom. Mogu se grickati i uz tv, zameniti užinu. Kako god. Potpuno su zdrave bez belog brašna, margarina, ulja... Bez ikakve masnoe... Mnogo bolja opcija od kupovnih :)