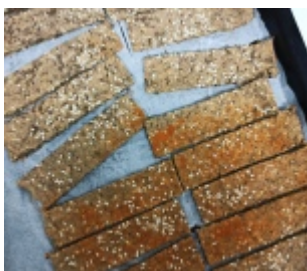


Zdrave jecmene plocice



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 zrnju
- **2 kašike** suncokreta
- **2 kašike** susama
- **1 šolj** kisele vode
- **2 kašice** 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 pečenje, izliti smesu i tanko poravnati pomoću špatule.

Rastanjite onoliko koliko želite da vam pločice budu tanke.

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

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

Kada se malo zapeče izvaditi i nožem zaseci željenu veličinu pločica pa vratiti u rernu.

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

Savet

Na kraju spakovala u iniju 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 masnoće... Mnogo bolja opcija od kupovnih :)