

## *Integralni štapici sa bundevom*



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **90** min

### **Sastojci**

#### **Potrebno je:**

- **300 g** bundeve
- **3 kašike** ulja
- **500 g** integralnog brašna
- **1,5 d** mleka
- **1/2 kesice** instant kvasca
- **1** prašak za pecivo
- **1 kašicica** šećera
- **1 kašika** soli

#### **Za posipanje:**

- sirovo suncokretovo seme
- susam
- laneno seme

#### **Za premazivanje:**

- **1** jaje

### **Priprema**

Izrendati bundevu i proinstati 10tak minuta na 3 kašike ulje.

Kvasac razmutiti u toplo zasladjeno mleko i ostaviti 5 minuta da se aktivira. U posudu dodati integralno brašno, prašak za pecivo, nadošli kvasac, so, i bundevu. Zamesiti testo i ostaviti sat vremena da miruje.

Istanjiti testo na 3-4 mm i premazati površinu sa umucenim jajetom. Posuti odozgo suncokret, lan i susam.

Iseci na štanglice, plocice ili uviti u spiralu. Peci oko 15 minuta na 220 stepeni.

## **Savet**