Integralne perece



težina: **lako**

za: **8** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1/2 pak**kvasca
- **500 g**integralnog brašna
- **200 g**semenki
- **malo**boli
- **malo**maslinovog ulja

Priprema

Testo umesiti i pustiti da nadoe. U prodavnici zdrave hrane kupiti po 50 g semenki i to: lan, suncokret, susam i bundevine semenke. Sve semenke izmešati. Polovinu semenki dodati u testo. Kada testo nadoe, podeliti ga na 8 jufkica i od svake prvo istanjiti u dugacku "glistu" pa je uviti u perecu. Kada smo tako uradili sa svih 8 jufkica onda perece premazati žumancem (dovoljno je 1 žumance) i preko posuti ostatak semenki.

Savet

Možete u testo i da iseckate masline (crne a može i zelene, jer u kombinaciji sa maslinovim uljem daju sjajan mediteranski ukus. Prijatno!!!!!!!