

Celozrnné sušenky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 1

1097 kalorií , **0 g** cukrů , **45 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/celozrnné-susenky>

Příprava

Celozrnnou mouku smícháme se solí a změklým máslem a promneme. Droždí rozdrobíme a rozmícháme v teplé vodě. Nalijeme do mísy a vypracujeme hladké těsto. Těsto vyválíme a přeneseme na pečící papír. Potřeme ho bílkem, posypeme kmínem a nakrájíme do požadovaného tvaru. I s papírem dáme sušenky na plech a pečeme při 150 C asi 30 minut.

Ingredience

- ✓ 200 g celozrnné mouky
- ✓ 1 lžička mořské soli
- ✓ 50 g másla
- ✓ 20 g čerstvého droždí (kvasnic)
- ✓ 80 ml teplé vody
- ✓ 1 bílek na potřetí těsta
- ✓ drcený kmín

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Něco extra, Rodina, Párty občerstvení