

Zdravé slané sušenky



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 10

1295 kalorií , **6 g** cukrů , **17 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdrave-slane-susenky>

Příprava

Do mísy si dáme obě mouky, na jemno nastrouhanou mrkev, lžíci oleje, špetku soli a za postupného přilévání vody zpracujeme těsto. Na pomoučeném vále si vyválíme z části těsta placku o tloušťce asi 3mm (pokud je uděláme tenčí, musíme péci kratší dobu) a pomocí vykrajovátko vykrajíme sušenky (musíte trochu víc tlačit na vykrajovátko, protože musíte překrojit kousky mrkve), ty pokládáme na plech s pečícím papírem. Rozklepneme si vajíčko a potřeme jím důkladně všechny sušenky, které potom posypeme část lněným semínkem a část sezamem (vznikne tak hezký estetický efekt:)). Sušenky pečeme ve vyhřáté troubě na 175 stupňů po dobu 20 minut.



Tip k receptu

Místo lněného semínka a sezamu můžete použít třeba krystaly mořské soli (pozor na množství, pokud normálně moc nesolíte), tymiánem nebo třeba vločkami.

Ingredience

- ✓ 150 g špaldové mouky
- ✓ 150 g žitné mouky
- ✓ hrst lněného semínka
- ✓ hrst sezamu
- ✓ špetka soli
- ✓ 200 g mrkve
- ✓ lžíce olivového oleje
- ✓ 1 vejce

Kategorie

Obyčejný den, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Něco extra, Návštěva, Pečivo a produkty domácí pekárny

