Celozrnné tyčinky



Čas prípravy: 40 minút

Druh jedla: Pomazánky, šaláty a slané snacky

Tento recept na tyčinky pohladí vaše črevo nielen vysokým obsahom vlákniny, ale aj omega-3 mastných kyselín, ktoré pôsobia protizápalovo. Dodá veľa výživných látok nielen vášmu telu, ale aj prospešným baktériám vo vašom čreve, ktoré si naozaj pochutnajú. Kombinácia celozrnnej múky, ovsených otrúb s klíčkami, byliniek, olivového oleja a rôznych druhov semienok sú naozaj skvelou kompozíciou prebiotík (tá najlepšia papkanica pre probiotické baktérie). Športovci ocenia veľa kvalitných bielkovín, ktoré je ešte možné navýšiť čiastočnou zámenou múky za konopný proteín.

Suroviny:

- 350 g celozrnnej špaldovej múky
- 100 g ovsených otrúb s klíčkami
- 100 g tekvicových semienok
- 100 g konopných semienok
- 50 g sezamu
- 50 g pomletých ľanových semienok
- 1 dcl olivového oleja
- 2 dcl čistej vody
- bazalka
- pažítka
- 1 ČL soli

Postup práce:

Do mixéra nalejeme čistú vodu, pridáme olivový olej a soľ. Postupne pridávame drvené ľanové semienka, tekvicové a konopné semienka, sezam, ovsené otruby s klíčkami a nakoniec celozrnnú špaldovú múku. Ďalej pridáme bazalku, pažítku a vypracujeme cesto. Cesto rovnomerne rozvaľkáme na pomúčenej doske a vykrajujeme z neho ľubovoľné tvary. Poukladáme ich na plech vyložený papierom na pečenie a pri teplote 175 stupňov C ich upečieme do zlatista (cca 25 minút). Ešte teplé môžeme potrieť cesnakovým olejom.

Ako môžete recept vylepšiť? Namiesto bazalky a pažítky môžete do cesta pridať chilli prášok, cesnak, kari či kajenské korenie.

Chcete bezlepkovú variantu? Stačí vymeniť špaldovú múku za pohánkovú či amarantovú.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk