

Integralne pogacice

Neverovatno brze a zdrave i ukusne



Sastojci:

psenicnog integralnog brasna pola solje
kukuruznog brasna pola solje
heljdovnog brasna pola solje
integralnog razanog brasna pola solje
jogurta 2 solje
maslinovog ulja pola solje
soli 1 kasika
kisele vode 1/3 solje
za pecivo prasak
semenke(lana,susama,bunde
ve) po zelji

1 Izmesajte suve sastojke - sve vrste brasna, so i prasak za pecivo.

2

3

4

5

6 Dodajte jogurt, ulje i kiselu vodu, i zamesite glatko testo.

7

8

9

10

11 Odlikujte kuglice, malo pritisnite i redjajte u pleh

12

13

14

15

16 Premazite jogurtom i pospite semenkama lana, susama, bundeve ili cime vec zelite.

17

18

19

20

21 Pecite u ugrijanoj rerni na 220 stepeni 20 minuta.

Napomena:

Za varijantu bez glutena, pšenično brašno možete zameniti nekim drugim, recimo speltinim ili ga izbaciti u potpunosti.