

Proja sa semenkama

Za vreme posta evo jedne zdrave proje.

1 Sve sastojke pomesati i zamesiti kiselom vodom da smesa bude redja.

2

3

4 Sipati u namascen pleh,po zelji posuti sa malo susama i peci na umerenoj vatri.

Sastojci:

ovsenih pahuljica 100g

psenicnih klica 100g

susama 100g

suncokreta 100g

ulja solja

projinog brasna 2 solje

praska za pecivo 2

kisela voda

so

barena blitva ili spanac

Napomena:

Po zelji,jesti toplo ilil hladno.