

Zdravé celozrnné tyčinky

Časová náročnost: 60 minut

Seznam přísad

100 g	hladká pšeničná mouka
50 g	hladká špaldová mouka
50 g	hladká pohanková mouka
5 lžíce	olivový olej
50 g	semínka (slunečnicová, lněná, sezamová, dýňová)
1 ks	prášek do pečiva
1 ks	vejce
3 lžíce	tučný bílý jogurt



Postup přípravy

Semínka rozemeleme buď v hmoždíři nebo tyčovým mixérem. Všechny sypké ingredience smícháme dohromady (i se semínky) a přidáme vejce, jogurt a olej. Vypracujeme tužší těsto, ze kterého vyválíme asi 5 mm tlustou placku, ze které vykrajujeme tyčinky o šířce asi 1 až 2 cm. Tvarům se meze nekladou. Pokládáme na plech a pečeme na 160 stupňů asi 20 až 30 minut.