

Chrupkie pieczywo

Składniki

na 1 blachę

100 g płatków owsianych

100 g mąki żytniej 2000

75 g słonecznika

50 g siemienia lnianego

50 g sezamu

½ łyżeczki soli ⁽¹⁾

350 ml wrzątku

Wykonanie

1. Suche składniki wymieszać i zalać wrzątkiem. Zostawić do napęcznienia na 20 min.
2. Papier do pieczenia posmarować tłuszczem i rozsmarować masę.
3. Piec 10 minut w 200 st. C. Po tym czasie pokroić na kwadraty.
4. Piec jeszcze 20-30 minut w tej samej temperaturze (do zrumienienia).

Wskazówki

⁽¹⁾ **sól:** należy uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu