Stráááášně zdravé a ještě k tomu dobré sušenky



Kategorie: Cukroví

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

1 bílek - Na asi 30ks: 4 lžíce lněných semínek 4 lžíice slunečnicových semínek 4lžíce sezamových semínek 4 lžíce ovesných vloček 4 lžíce medu (přibližně)

Postup

Všechna semínka smíchat, přidat bílek a tolik medu, aby se směs lepila k sobě (jednolité těsto to nebude, ale stačí, aby to drželo pohromadě). Na pečící papír dělat pomocí lžičky hromádky - trochu připlácnout, nenechávat drobky, ty by se pálily. Péct ve slabší troubě, spíše sušit. Jakmile začnou placičky zlátnout, je hotovo. Pokud jsou ještě měkké, nevadí, za chvíli ztvrdnou a budou výborně křupavé.
Pokud máte rádi takové ty sezamové medové tyčinky, tak vám bude chutnat i toto netradiční cukroví..
pečící papír je nutný - sundat co nejdříve!