

Celozrnné kreky

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 10

- Jemné ovesné vločky 200 g
- Celozrnná mouka 100 g
- Loupaná slunečnicová semínka 50 g
- Sezamová semínka 75 g
- Lněné semínko 75 g
- Sůl 1 lžíce

Doba přípravy: 75 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Itálie

Počet porcí: 10

Postup:

Vločky a mouku zalijte 600 ml vlažné vody a nechte asi hodinu odležet. Troubu zapněte na 180°C. Plech vyložte pečícím papírem. Slunečnicová semínka nasekejte nahrubo a spolu s ostatními semeny zapracujte do nabobtnaných vloček s moukou. Hmotu rozetřete dotenka na plech. Pečte 15 minut. Pak vyjměte, nařežte na kousky a pečte dalších asi 40 minut dozlatova.