

Chilli celozrnné sušenky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 8

1472 kalorií , 0 g cukrů , 47 g tuků , 38 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/chilli-celozrnné-susenky>

Příprava

Mouku, mléko, olej a špetku soli umýcháme v řidší těsto, které vyklopíme na pomoučený vál a obalíme moukou, aby se nám nelepilo (musíme mít i pomoučené ruce). Válečkem nebo ručně vypracujeme z těsta placku o tloušťce 2-3 mm, posypeme jí chilli a potřeme rozmíchaným vajíčkem. Rádelkem pokrájíme placku na proužky, které poklademe na plech s pečicím papírem a dáme do předehřáté trouby péct na 200°C po dobu 25 minut.

Tip k receptu

Mouku můžete použít jakoukoliv celozrnnou v jakémkoliv poměru, pokud nefandíte tolik chuti celozrnného pečiva můžete smíchat i s obyčejnou moukou.

Ingredience

- lžička chilli koření
- 250 ml mléka
- 100 g celozrnné pšeničné mouky
- 100 g žitné mouky
- 100 g špaldové mouky
- 40 g slunečnicového oleje
- špetka soli
- 1 vejce

Kategorie

Silvestr, Španělská, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Něco extra, Štíhlá slečna, Zkušený kuchař, Pečivo a produkty domácí pekárny

