

# **Zdravi štapici sa belim lukom**



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **60** min

## **Sastojci**

### **Potrebno je:**

- **250 g**belog brašna
- **250 g**integralnog pšenicnog brašna
- **1 dl**ulja (može i maslinovo)
- **3 dl**belog vina
- **1 kašicica**soli
- **2 kašice**cemaka
- **2 kašice**sesema lana
- **2 kašice**sesema suncokreta
- **po želji**belog luka u prahu
- **1 kesica**praška za pecivo

### **Za posipanje:**

- **1-2**žumanca
- **po želji**esusam, mak

## **Priprema**

Pomešati belo brašno, integralno brašno, so, prašak za pecivo, zatim dodati belo vino i ulje, pa semenke po želji. Ja stavim od prilike zavisi ko koliko voli može i više i manje nego u receptu. Beli luk u prahu stavim oko pola kašice i to zavisi od ukusa najbolje sami procenite. Zamesite testo i ostavite 15-20 minuta da nadoe.

Zatim testo podelite na 2 dela i razvijete oklagijom na debljinu oko 5 mm, premažete jajetom i pospete

susamom ili makom cime želite. Zatim opet preete oklagijom preko susama da se zapepi i secate na trakice širine 1cm, a dužine po želji, uvijate u spiralu i reate u pleh obložen pek papirom.

Rernu zagrejemo na 200C i pecemo nekih 15 minuta dok ne porumeni. Pazite da se ne presuši onda ce biti tvrdi. Uкусни су и здрави, одлична grickalica. Probajte!

### **Savet**

Od ove mere ispadne puna dva pleha štapica! Mogu se praviti i bez belog luka, ali im on daje bas poseban šmek i ukus.