

Zdravi štاپici 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 kašičica** soli
- **2 kašičice** maka
- **2 kašičice** semena lana
- **2 kašičice** semena suncokreta
- **po želji** belog luka u prahu
- **1 kesica** praška za pecivo

Za posipanje:

- **1-2** žumanca
- **po želji** susam, 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 kašičice 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 zalepi i secete 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 presuše onda ce biti tvrdi. Ukusni su i zdravi, odlicna 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.