

Integralna pogaca sa semenkama



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **20 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **2jajeta**
- **1 šolja (2 dl)**pšenicnog brašna
- **1 šoljaintegralnog pšenicnog brašna**
- **2 kašikespeltinog brašna**
- **2 kašikejecmenog brašna**
- **1 šoljajogurta**
- **1 kesicupraška za pecivo**
- **0.5 dlulja**
- **po ukususoli**
- **malosemenki bundeve i suncokreta**
- **1 kašicicasusama i lana**

Priprema

Pomešati brašno i prašak za pecivo, dodati jaja, jogurt, ulje i so. Ako je smesa lepljiva za ruke dodati još belog brašna. Uzeti malu okruglu tepsiju obložiti pek papirom pa rukama razvuci do ivica. Semenke posuti odgore, ali ih moramo utisnuti prstima da ne bi spadale.

Dok se rerna zagreje na 200C ostaviti testo da malo odmori 10ak minuta. Zatim peci oko 20 minuta dok ne porumeni. Tepsiju sam koristila texelovu koju sam dobila na poklon od recepta.com. Brza i zdrava pogaca! Prijatno!

Savet

Odljan predlog za zdrav doruak uz jogurt ili kiselo mleko, a može se jesti i umesto hleba.