

## Celozrnné tyčinky



**Čas prípravy:** 40 minút

**Druh jedla:** Pomazánky, šaláty a slané snacky

*Tento recept na tyčinky pohladí vaše črevo nielen vysokým obsahom vlákniny, ale aj omega-3 mastných kyselín, ktoré pôsobia protizápalovo. Dodá veľa výživných látok nielen vášmu telu, ale aj prospešným baktériám vo vašom čreve, ktoré si naozaj pochutnajú. Kombinácia celozrnnej múky, ovsených otrúb s klíčkami, bylínok, olivového oleja a rôznych druhov semienok sú naozaj skvelou kompozíciou prebiotík (tá najlepšia papkanica pre probiotické baktérie). Športovci ocenia veľa kvalitných bielkovín, ktoré je ešte možné navýšiť čiastočnou zámenou múky za konopný proteín.*

### Suroviny:

350 g celozrnnej špaldovej múky  
100 g ovsených otrúb s klíčkami  
100 g tekvicových semienok  
100 g konopných semienok  
50 g sezamu  
50 g pomletých ľanových semienok  
1 dcl olivového oleja  
2 dcl čistej vody  
bazalka  
pažítka  
1 ČL soli

### Postup práce:

Do mixéra nalejeme čistú vodu, pridáme olivový olej a soľ. Postupne pridávame drvené ľanové semienka, tekvicové a konopné semienka, sezam, ovsené otruby s klíčkami a nakoniec celozrnnú špaldovú múku. Ďalej pridáme bazalku, pažítku a vypracujeme cesto. Cesto rovnomerne rozvalkáme na pomúčenej doske a vykrajujeme z neho ľubovoľné tvary. Poukladáme ich na plech vyložený papierom na pečenie a pri teplote 175 stupňov C ich upečieme do zlatista (cca 25 minút). Ešte teplé môžeme potrieť cesnakovým olejom.

Ako môžete recept vylepšiť? Namiesto bazalky a pažítky môžete do cesta pridať chilli prášok, cesnak, kari či kajenské korenie.

Chcete bezlepkovú variantu? Stačí vymeniť špaldovú múku za pohánkovú či amarantovú.