

Bezglutenski kruh od kvinoje i sjemenki



NAČIN PRIPREME

Srednje složena priprema



VRIJEME PRIPREME

> 60 min



BROJ PORCIJA

kalup 27 x 11 cm

Sastojci

150 g Bio Zone kvinoje
50 g Garden good chia sjemenki
50 g Garden good lanenih sjemenki
25 g psyllium ljuškica
550 ml kipuće vode
2 žličice soli
3 žlice K Pus maslinovog ulja
3 žlice meda
150 g Garden Good bučinih sjemenki
100 g Bio Zone suncokretovih sjemenki
100 g Garden Good badema
30 g Garden good sezama

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Zagrijte pećnicu na 170 °C.

Skuhajte kvinoju prema uputama na pakiranju.

Kada je kuhanja, ocijedite je i prebacite u veliku zdjelu. Dodajte chia sjemenke, sjemenke lana, psyllium ljuškice i kipuću vodu i dobro promiješajte. Dodajte sol, maslinovo ulje, med, bučine sjemenke, suncokretove sjemenke, nasjeckane bademe i sezam. Promiješajte dok ne dobijete ujednačenu smjesu.

Prebacite je u kalup za pečenje obložen papirom za pečenje i utisnite smjesu u kalup. Pecite oko 90 minuta. Ostavite kruh da se potpuno ohladi prije nego ga narežete.

Čuvajte u hladnjaku, ili narežite na kriške i zamrznite, te tostirajte tako da se odmrznu.

