

## Integralne pogacice

*Neverovatno brze a zdrave i ukusne*



### Sastojci:

psenicnog integralnog brasna pola solje  
kukuruznog brasna pola solje  
heljdovnog brasna pola solje  
integralnog razanog brasna pola solje  
jogurta 2 solje  
maslinovog ulja pola solje  
soli 1 kasika  
kisele vode 1/3 solje  
za pecivo prasak  
semenke(lana,susama,bunde  
ve) po zelji

**1** Izmesajte suve sastojke - sve vrste brasna, so i prasak za pecivo.

**2**

**3**

**4**

**5**

**6** Dodajte jogurt, ulje i kiselu vodu, i zamesite glatko testo.

**7**

**8**

**9**

**10**

**11** Odlikujte kuglice, malo pritisnite i redjajte u pleh

**12**

**13**

**14**

**15**

**16** Premazite jogurtom i pospite semenkama lana, susama, bundeve ili cime vec zelite.

**17**

**18**

**19**

**20**

**21** Pecite u ugrijanoj rerni na 220 stepeni 20 minuta.

**Napomena:**

Za varijantu bez glutena, pšenično brašno možete zameniti nekim drugim, recimo speltinim ili ga izbaciti u potpunosti.