

## ЛИМЕЦОВИ ГРИЗИНИ СЪС СЕМЕНА

Хрупкави и невероятно вкусни, гризините от лимец са идеални за здравословно хапване през целия ден. Пригответни от пълнозърнесто брашно от лимец и различни семена, с тях ще очаровате близките си.



### Необходими продукти

- 250 г пълнозърнесто брашно от лимец
- 50 мл зехтин
- 1 бакпулвер
- 1 ч.л. сол
- 100 мл вода
- шепа семена - чия, сусам, слънчогледови и тиквени семки, ким, риган и др.

### Начин на приготвяне

Смесете сухите съставки - брашно, бакпулвер и сол. Към тях постепенно добавяйте зехтина и водата, замесвайки тесто.

Поръсете семената в тестото, докато го месите (или след като го разточите).

Върху хартия за печене разточете блат от тестото с размерите на тавата и дебелина около 0,5 см. За посочените количества е подходяща правоъгълна тава с размери 30 x 40 см.

С помощта на кръгъл нож за пица разрежете блата на ивици с широчина от около 1-2 см и ги преместете заедно с хартията в тавата.

Печете гризините в предварително загрята на 160°C без вентилатор фурна за около 30 минути.

След като ги извадите от фурната, ги оставете малко да се охладят и ги разчупете една от друга, докато са още топли.

Добър апетит!