

Zdravé sušenky pro děti



Ingredience:

- 1 hrnek bio hladké mouky
- 1 hrnek bio jemných ovesných vloček
- 1/2 hrnku datlového sirupu (příp. třtinového cukru)
- 120 g másla
- 1,5 lžičky jedlé sody
- papír na pečení

Postup:

1. V míse promíchejte vločky, mouku, jedlou sodu, cukr (v případě, že jste jej zvolili jako sladidlo) a další sypké ingredience jako skořici, mleté oříšky nebo vanilku.
2. Na mírném ohni rozehejte máslo, případně se sirupem. Směs nalijte k suchým ingrediencím a dobře promíchejte.
3. Přidejte libovolné přísady a znovu promíchejte.
4. Troubu rozehejte na 180°C.
5. Na plechu s pečícím papírem lžičkou tvarujte kolečka, mezi kterými nechte dostatek místa, sušenky mají tendenci se roztékat.
6. Pečte asi 15 minut, než se kolečka zbarví do zlatohněda.
7. Sušenky uchovejte ve vzduchotěsné, například kovové dóze, jestli tedy bude co skladovat. Po vyjmutí z trouby totiž rychle mizí.