Fitness pohánkové kekse

Počet porcií: 5
Čas prípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup prípravy

V mixéri si pomixujeme lámanku a ešte ju preosejeme cez sitko. Pridáme nastrúhané 2 jablká a všetky ostatné zložky (10 celozrnných vločiek, 1 PL medu, ½ prášku do pečiva, 100 ml gréckeho jogurtu, štipka mletého zázvoru, štipka škorice a muškátového orecha, za hrsť orechov a hrozienok) a vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinovej fólie a necháme ho 30 minut odpočívať. Ak je po polhodine veľmi riedke, pridáme ešte vločky. Ak je naopak suché, pridáme viac jogurtu. Polievkovou lyžicou si vypracujeme placky, ktoré dáme na plech vystlaný
papierom na pečenie. Pečieme na 150 stupňov cca 30-40 minút.

Ingrediencie

- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 100 g
- **Muškátový orech celý** - 0.5 g
- **Jablká červená** - 160 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 50 g
- **Med včelí kvetový** - 15 g
- **Hrozienka** - 50 g
- **Škorica mletá** - 3 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 6 g
- **Zázvor mletý** - 1 g
- **Pohánková lámanka 500 g** - 100 g
- **Ovsené vločky 500 g** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO
CELIATICA.SK
VÁŠ ZOZNAM ONLINE