

Recepty na sušenky :

Sladké ovesné sušenky

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| 4 vejce | 1 hrnek drcených oříšků |
| 2 hrnky pol. mouky | 2 lžice sezamových semínek |
| 2 hrnky cukru | 2 lžice medu |
| 2 hrnky ovesných vloček | 250 g másla |
| 1 hrnek kokosu | 1 vanilkový cukr |
| 1 hrnek rozinek | 1 prášek do pečiva |

Z předepsaných surovin vypracujeme těsto, z kterého vytvarujeme kulaté sušenky. Pečeme 20 minut při teplotě 180 °C.

Slané pohankové sušenky

| | |
|---|--|
| 150 g hl. pšeničné mouky | kmín |
| 50 g pohankové mouky | koriandr |
| ½ lžičky soli | fenykl |
| 100 g másla nebo kvalitního rostlinného tuku | směs sezamových, dýňových nebo slunečnicových |
| 1 žloutek | |

Prosátou mouku smícháme se solí, přidáme máslo a žloutek a vypracujeme těsto, které necháme v chladu do druhého dne odležet. Druhý den posypeme vyválené těsto rozdrceným kořením, vykrájíme z něj sušenky a ty pečeme 20 minut v předehřáté troubě při teplotě 180°C.

Slané žitné sušenky

200 g žitné mouky

1 lžíce olivového oleje

50 g dýňových semínek

1 čajová lžička soli

50 g lněných semínek

1 lžíce dýňových a 1 lžíce

130 ml vody

slunečnicových semínek na posypání

Prosátou mouku smícháme se solí, přidáme 50 g rozdrčených dýňových, 50 g rozdrčených slunečnicových semínek a vodu. Posypeme vyválené těsto rozdrčeným kořením, vykrájíme z něj sušenky a ty pečeme 10 – 15 minut v předehřáté troubě při teplotě 200 °C.