

na cca 35 sušenek:

140 g (celozrnných) ovesných vloček (rozdrčených mixérem)

80 g celozrné pšeničné mouky

60 g hnědého cukru

40 g špaldové mouky

50 g řepkového oleje

1/2 lžičky soli

1 lžička jedlé sody

2 celá vejce (nebo náhrady vajec)

3 - 5 KL mléka či vody (přidáme podle potřeby tak, aby se s těstem dobře pracovalo)

Nejdříve smícháme sypké suroviny, přidáme tekuté, prohněteme v těsto, které necháme aspoň hodinu odležet. Pokud se těsto příliš lepí nebo drolí, přidejte ještě trochu mléka/vody. Závisí to na savosti mouky a vloček.

Pak navlhčenýma rukama tvarujeme placičky o průměru asi 5 cm a tloušťce cca 3 mm.

Pečeme v troubě předehřáté na 160°C asi 13 minut.

Tip: Lze vylepšit a zvláčnit zralým rozmačkaným banánem, čokomilce potěší nahrubo nasekaná půlka tabulky čokolády. Také můžeme přidat na kousky nakrájené sušené ovoce.