

Ovesné hrudky

(měrné jednotky:

1 H = 220 ml hrnek

ČL = kávová lžička

PL = polévková lžíce)

Potřebujeme:

1 H jemných ovesných vloček

1/2 H celozrnné pšeničné mouky

1/2 H špaldové mouky

1/2 H mletých ořechů nebo mandlí

1/2 H tmavého cukru

1 ČL koření Voňavé pečení s vanilkou nebo perníkového koření

1/2 ČL skořice

2 PL kakaa nebo 2 PL drobně pokrájeného sušeného ovoce

1,5 ČL jedlé sody

2 PL vlažné vody a další podle potřeby

3/4 H neutrálního oleje

3 PL medu nebo cukrového či javorového sirupu

Nejprve na teflonové pánvi nasucho opražíme vločky, až lehce zezlátnou a rozvoní se. Přesypeme je do mísy, necháme trochu zchladnout a přidáme ostatní sypké suroviny. Sodu rozmícháme v 2 PL teplé vody, přidáme i s olejem a medem (či sirupem) k sypké směsi a smícháme. Podle potřeby přidáme vodu, aby vzniklo tvárné těsto. Rukou nebo lžičkou tvoříme hrudky na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme 12 minut při 180°C.

Z této dávky vyjdou asi 2 plechy hrudek/placiček. Tvar záleží na hustotě těsta pro jakou se rozhodneme.