

Hrskavi štapići s chia sjemenkama

Sićušne chia sjemenke, koje su bijele ili tamnosmeđe do crne boje, imaju visoku prehrambenu vrijednost. Tijelo opskrbljuju proteinima, vitaminima A, B, E i D i mineralima kalcijem, kalijem, bakrom, željezom, manganom i cinkom. Osim toga, odličan su izvor vlakana, balastnih tvari koje pospješuju probavu

Sastojci za 20-ak komada:

- 320 g brašna po želji
- pola praška za pecivo
- 1 žličica soli
- 2 dcl vode
- 3 žlice maslinovog ulja
- 2 žlice chia sjemenki
- 1 žlica sezama
- po želji: mak, kim, razni mediteranski začini, sušene rajčice, češnjak, razni sirevi..

Priprema: Pećnicu upalite na 200 C i ostavite da se grije. Tepsiju od pećnice obložite papirom za pečenje. Zamijesite glatko tijesto od svih sastojaka. Razvaljajte ga na debljinu od 0.5 cm i izrežite oblike po želji. Poslažite ih na tepsiju na gusto, premažite s malo ulja i dodatno posipajte s krupnom soli ili sjemenkama. Pecite ih oko 10-15 minuta dok ne porumene.

Piše: Sanja Štrbac, food blog [Domaćica](#)