

Biscotti sarati cu seminte

written by Andreea



De vina pentru acesti biscuitei este aceasta pungă minune:



Intr-o zi, pe cand ma aflam intr-un magazin Bio, am dat peste acest amestec de seminte care m-a incantat foarte tare. Mai exact contine: samburi floarea-soarelui, hrisca prajita, rosii uscate, seminte de canepa prajita, morcov uscat, ceapa uscata, toate in proportii variabile. Initial vroiam sa folosesc acest amestec delicios si crocant la salata, dupa cum ma sfatuia si ambalajul pungutei, insa pe drum m-am hotarat sa fac niste biscuitei, cat se poate de sanatosi, dar care sa fie si buni la gust si crocanti si aspectuosi.



Am folosit:

300 g faina integrala (care avea si seminte de in)

1 lingurita sare

1/2 lingurita drojdie uscata

4 linguri ulei de masline

1 cescuta amestec de seminte

2 lingurite rozmarin uscat

150 ml apa

(cantitatea de apa variaza, depinde de tipul de faina integrala pe care il aveti, sau daca faceti mix de faina alba si faina integrala)

am incins cuptorul la temperatura 200 C. Am amestecat faina
cu sarea si drojdia uscata



apoi amestecul de seminte



acele de rozmarin uscat (puteti pune orice alt condiment va
iese in cale si va place □)



am amestecat din nou faina, am facut o gropita in mijlocul
ei, dupa care am turnat apa amestecata cu uleiul de masline



am obtinut o biluta de aluat pe care am lasat-o sa se
odihneasca pentru 15 minute



am impartit aluatul in 2 bucati, cam de marimea unei mingi de
tenis



fiecare mingeuta de aluat am transformat-o intr-un sul lung
cam de 20 cm



am pus sulurile de aluat intr-o tava acoperita cu hartie de
copt



si le-am dat la cuptor pentru 30 de minute



am taiat fiecare sul in feliute



si am asezat feliutele din nou in tava



in acest moment interiorul este inca moale si foarte umed



reducem temperatura cuptorului la temperatura de 165 C, dam feliutele la cuptor din nou pentru circa 40-50 de minute, avand grija sa le intoarcem pe cealalta parte din 15 in 15 minute pentru a se coace bine pe ambele parti.



Biscuiteii trebuie sa se usuce bine, si sa se intareasca considerabil.



ii lasam sa se raceasca complet



dupa care ne putem apuca de rontzait ☐



ii putem rontzai fara cea mai mica vina



sunt sanatosi



tare gustosi



si satiosi



ii putem servi alaturi de un iaurt



sau chiar in loc de crutoane la supe! ☐



Enjoy!