

Grisine integrale cu seminte

written by Andreea



Grisine integrale cu seminte cu faina neagra, ulei de masline, seminte de in, susan si floarea soarelui. Sunt o gustare delicioasa si sanatoasa, pot fi servite pe un platou cu branzeturi si fructe, sau alaturi de un bol de supa crema, sau o salata.

Mereu am avut o slabiciune pentru grisine sau biscuitei sarati, inasa de multe ori m-am ferit sa le cumpar din magazine pentru ca uneori contin ingrediente nu tocmai ok. Asa ca preferat sa imi pregatesc eu in casa o varianta mai sanatoasa.



Grisinele mele de astazi au ingrediente putine dar de calitate. Sunt vegane, deci pot fi si o gustare de post. Pentru aceste grisine am folosit faina de grau neagra de la Baneasa si mi-a placut tare mult cum au iesit! Crocante, gustoase si tare dragute ca aspect!



Pe blog, pe langa grisine integrale cu seminte mai gasiti inca o idee de grisine cu masline dar si alte idei de gustari crocante precum covrigei cu cascaval si mac, biscuiti cu chives si branza albastra sau chipsuri de tortilla.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 250 g faina neagra Baneasa
- 5 g drojdie uscata

- 1 lingurita zahar
- 100 ml apa calda
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita sare
- 100 g amestec seminte (in, floarea soarelui, susan alb)



Pregatiti aluatul: intr-un castron puneti faina neagra, faceti o gropita in mijlocul ei cu ajutorul unei linguri de lemn.



In gropita formata turnati drojdia uscata, zaharul, apa si uleiul de masline.



Incepeti si amestecati usor pana ce incepe sa se formeze putin aluatul. Adaugati sarea si amestecati din nou, dupa care incepeti sa framantati. Daca aluatul este prea uscat si nu se aduna, mai adaugati 1-2 linguri de apa.



Daca aluatul este prea moale, mai adaugati 1-2 linguri de faina.

Framantati un aluat neted care nu se mai lipeste de maini. Asezati aluatul in vasul in care ati framantat, acoperiti vasul si lasati-l la crescut pentru 2 ore.



Pregatiti grisinele: incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Scoateti aluatul din bol si asezati-l pe masa. Scoateti aerul din el cu podul palmei si cu ajutorul unui sucitor intindeti o foaie de aluat cu grosimea de 0,5 cm.



Cu ajutorul unui cutit sau a unei role de pizza taiati fasii lungi de 14-16 cm.



Stropiti cu putina apa fasiile de aluat , acest lucru va ajuta semintele sa se lipeasca de aluat si sa reziste la copt. Daca fasiile de aluat sunt prea lungi, le puteti taia pe jumatate. Pe o tava intinsa sau pe o farfurie presarati amestecul de seminte.



Treceti fiecare fasie de aluat prin amestecul de seminte astfel incat sa fie acoperita cu seminte pe toate partile.



Asezati-le pe o tava acoperita cu hartie de copt.



Dati tava la cuptorul incins pentru 15-20 de minute pana ce grisinele sunt rumene la culoare.



Grisine integrale cu seminte

Scoateti-le pe un platou si lasati-le sa se raceasca complet.



Grisine integrale cu seminte

Sunt absolut delicioase!



Grisine integrale cu seminte

Sunt foarte bune si alaturi de un pahar de bere :).



Grisine integrale cu seminte