

Semínkovo-oříšková buchta

Suroviny:

500g mletých lískových ořechů

50g mletých slunečnicových semínek

2 lžíce medu

2 lžíce kakaa

2 středně velká jablka

3 vejce

kypřicí prášek do pečiva

Postup:

V jedné misce smícháme mleté ořechy a semínka s kakaem a kypřícím práškem do pečiva.

V druhé misce smícháme med, vejce a oloupaná nastrouhaná jablka. Poté smícháme dohromady.

Vzniklé těsto dáme na plech na pečicí papír a dáme péct do předem vyhřáté trouby na 200°C. Pečeme přibližně 20-25 minut – podle špejle.

Metoda špejle – špejli zapíchneme do buchty. Pokud na špejli zůstane tekuté těsto, pečeme dál. Pokud na špejli nemáme nic nalepeného, výrobek je hotový.

