

Vanilkové pohankové sušenky

Počet porcí: 15

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Pohanku a semínka (může se přidat 50 g lněných semínek) namočíme přes noc do vody. Pohanka díky tomu změkne a zesládne, lněná semínka se lehce obalí slizem a sušenky tak skvěle udrží pohromadě.

Druhý den si předehejeme troubu na 180°C. Namočenou pohanku přemístíme i s trochou vody do mixéru, přidáme semínka a kokos a vše rozmixujeme na hustou hmotu. Přidáme 100 g strouhané mrkve, která sušenky osladí a odlehčí. Vanilkový lusk rozřízneme, vyškrábeme zrníčka a přidáme ke směsi. Ještě jednou vše promixujeme, aby se suroviny spojily. Plech si vyložíme papírem na pečení a lžící na něj tvoříme sušenky. Pečeme asi půl hodiny do hněda.

Ingredience

- **Mrkev** - 100 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Kokos strouhaný** - 50 g
- **Vanilka 1 lusk** - 0.5 g
- **Lagris pohanka loupaná 500 g** - 150 g
- **Slunečnicová semínka pruhovaná pražená neloupaná solená** - 50 g

