

Хранене за здраве

Вкусни и здравословни бисквитки за сутрешна или следобедна закуска

Продукти:

750 мл (3 чаши) черно брашно тип 80 (съдържа растителни фибри)

160 мл (2/3 чаша) орехово или сусамово олио (съдържат омега 3 и омега 6 полиненаситени мастни киселини в добро съотношение)

160 мл (2/3 чаша) мед

125 мл (1/3 чаша) ленено семе (съдържа омега 3 полиненаситени мастни киселини)

щипка сол

Приготвяне:

Смесете всички продукти. Оформете топчета с лъжица, разположете ги върху сладкарска хартия и опечете в предварително затоплена фурна на 180 градуса около 15 минути.