

# Bezglutenski kruh od kvinoje i sjemenki



## NAČIN PRIPREME

Srednje složena priprema



## VRIJEME PRIPREME

> 60 min



## BROJ PORCIJA

kalup 27 x 11 cm

## Sastojci

150 g Bio Zone kvinoje  
50 g Garden good chia sjemenki  
50 g Garden good lanenih sjemenki  
25 g psyllium ljuskica  
550 ml kipuće vode  
2 žličice soli  
3 žlice K Pus maslinovog ulja  
3 žlice meda  
150 g Garden Good bučinih sjemenki  
100 g Bio Zone suncokretovih sjemenki  
100 g Garden Good badema  
30 g Garden good sezama

## Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Zagrijte pećnicu na 170 °C.

Skuhajte kvinoju prema uputama na pakiranju.

Kada je kuhana, ocijedite je i prebacite u veliku zdjelu. Dodajte chia sjemenke, sjemenke lana, psyllium ljuskice i kipuću vodu i dobro promiješajte. Dodajte sol, maslinovo ulje, med, bučine sjemenke, suncokretove sjemenke, nasjeckane bademe i sezam. Promiješajte dok ne dobijete ujednačenu smjesu.

Prebacite je u kalup za pečenje obložen papirom za pečenje i utisnite smjesu u kalup. Pecite oko 90 minuta. Ostavite kruh da se potpuno ohladi prije nego ga narežete.

Čuvajte u hladnjaku, ili narežite na kriške i zamrznete, te tostirajte tako da se odmrznu.

