

Skupaj zmesas cca. 700g krusne moke in ostale moke (po izbiri. Mi dajemo po 4: ajdovo, koruzno, ovseno, proseno, cicerikino, rizevo, lecino...) v kolicinah, da dobis 1kg. Moki dodas zlico soli in kvas, ki si ga predhodno raztopil v topli vodi, 2dl ovsenega mleka in toliko vode, da dobis dobro konsistenco. Premesis. Medtem ko mesis (mi uporabljamo kuhinjskega robota), dodas semena, da se enakomerno porazdelijo; cca 3 zlice konopljinih semen, po ena zlica bucnih, lanenih, chia ali katerih drugih. Pustis vzhajati na toplem. Ko zraste, ga peces cca. 40 min na 200 stopinj.



Simona Kostajnshek Brglez, Ren Brglez