

# BEZLEPKOVÉ HOUSTIČKY

*Tyto houstičky ráda nazývám omega3 bombou! Jsou velmi jednoduché na přípravu, vydrží v konzumace schopném stavu tak týden a jsou vynikající na trávení. Obsahují totiž vysoké množství lnu a psyllia a jsou bezlepkové, což vysvětluje vše.*



## MNOŽSTVÍ NA CCA 20 HOUSTIČEK:

- 120 g lněného semínka mletého neboli lněná mouka (len můžete promixovat ve výkonném mixéru)
- 120 g bezlepkové mouky (pohanková, rýžová, čiroková, ...)
- 20 g psyllia
- 300 ml vody
- koření dle vašeho uvážení (vynikající je např. mahá koření a černucha)
- 1,5 ČL soli

## POSTUP PŘÍPRAVY:

1. Nejdříve smícháme psyllium s vodou a necháme ho alespoň půl hodiny nabobtnat – vytvoří tuhý gel.
2. V míse si připravíme mouku či směs muk, promícháme se solí a kořením.
3. Smícháme s gelem, který nám mouky krásně propojí.
4. Mokrýma rukama hněteme malé bochánky.
5. Pečeme na pečícím papíru na 180°C cca 40 min.
6. Před tím, než se do nich pustíme houstičky necháme alespoň trochu vychladnout.

Houstičky vydrží vláčné cca 5 dní.

Mouky můžete různě obměňovat. Také můžete namísto obilné mouky použít např. rozmixovaná dýňová semínka.