

# Κριτσίνια Ολικής Ηλιόσπορου

Λαχταριστή συνταγή κριτσίνια ολικής ηλιόσπορου. Υγιεινά και πεντανόστιμα κριτσίνια! Ιδανικό σνακ για κάθε στιγμή. Για την εκτέλεση δες το βίντεο! Τα υλικά είναι γραμμένα πιο κάτω. Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!

## **ΥΛΙΚΑ**

700 γρ. αλεύρι ολικής

Αφοι ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

3/4 ποτήρι ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο

3/4 ποτήρι ρετσίνα ή άλλο κρασί

4 κουταλάκια (κοφτά) baking powder

1 κουταλάκι αλάτι

1 κουταλάκι ζάχαρη

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βάζεις σε ένα μπολ μισό αλεύρι και μπέικιν πάουντερ ώσπου τα ανακατεύεις. Μετά θα προσθέσεις στο μείγμα αλάτι και ζάχαρη. Τώρα βάλε μια χούφτα ηλιόσπορους και ανακάτεψε. Άδειασε λάδι και κρασί στο μπολ μέσα κι ανακατώνεις. Μετά συμπληρώνεις λίγο ακόμη αλεύρι και ανακατεύεις με το κουτάλι. Αργότερα θα πρέπει να το πλάσεις με τα χέρια την ζύμη. Ωρα να κόψεις κομματάκια και κάνε ότι σχήμα θέλεις. Πασάλειψε τα κριτσίνια με νερό η κρασί και βάλε ηλιόσπορους από πάνω. Προθερμάνεις τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Γέμισε σε ένα ταψί με λαδόκολλα τα κριτσίνια. Έφτασε η στιγμή να βάλεις το ταψί στο φούρνο για περίπου 20 λεπτά. Όταν πάρουν χρώμα βγάλε τα κριτσίνια από το φούρνο. Για την κρέμα που θα συνοδέψεις τα κριτσίνια πρέπει να βάλεις στο μπλέντερ 2 βρασμένα παντζάρια και τυρί. Θα ρίξεις ξύδι μπαλσάμικο και ελαιόλαδο μετά από πάνω βάλε ρίγανη και αλάτι. Χτύπησε τα όλα μαζί να πάρει κόκκινο χρώμα. Άδειασε την κρέμα σε ένα μπολάκι και είναι έτοιμα να τα φας..





[bletsas.gr](http://bletsas.gr)



[bletsas.gr](http://bletsas.gr)





