



### BEZLEPKOVÉ OVSENÉ TYČINKY

#### SUROVINY:

- 2 ½ šálky bezlepkových ovsených vločiek
- 1 šálka ryžovej múky (alebo inej bezlepkovej, vhodnej na pečenie)
- 1 šálka obľúbeného džemu (v recepte používam malinový džem)
- 1/4 lyžičky soli
- 1/2 lyžičky mletej škorice
- 1/2 lyžičky prášku na pečenie
- 1/3 šálky roztopeného kokosového oleja
- 1/4 šálky javorového sirupu, *prípadne medu*
- 1 polievková lyžica Chia semienok + 5 lyžíc vody. Zmiešajte a nechajte bokom odstáť, aby sa vytvorilo husté želé.



#### POSTUP:

- ❖ Vo väčšej miske zmiešajte napučanú zmes chia semienok a vody, kokosový olej a javorový sirup (med). Následne pridajte ovsené vločky a opäť premiešajte. Nakoniec prisypte múku, prášok do pečiva, škoricu a soľ. Celú zmes poriadne premiešajte, aby sa jednotlivé suroviny a chute prepojili.

#### POZNÁMKA:

Zmes bude pomerne tuhá, ale to je normálne. Miesim ju v rukách a je potrebné použiť trochu sily 😊

- ❖ Plech vyložte papierom na pečenie a dajte naň niečo cez polovicu pripravenej zmesi. Dlaňami ju roztlačte, aby bola poriadne pevná a rovnomerne uložená. Potrite džemom a na záver posypte zvyšnou zmesou (mrveničkou).
- ❖ Takto pripravenú zmes pečieme v rozohriatej rúre na 175 °C po dobu 30 minút (resp. kým povrch nie je zlatistý).
- ❖ Vyberieme, necháme vychladnúť a už iba pokrájame a vychutnávame 🍪



**TIP:**

Ak máte doma otvorených viacero džemov, môžete potrieť polovicu zmesi jedným džemom a na druhú použiť inú príchuť.