

DŽIOVINTOS ŽALIOSIOS DUONELĖS



- 400 g linų sėmenų
- 400 g baltų (nekepintų) grikių
- 0,5 stiklinės juodų ar baltų (nekepintų) sezamo sėklyčių
- 1 kg morkų
- 1 burokėlis
- 1,5 a.š. Himalajų druskos
- 3 šaukšteliai medaus arba agavos sirupo
- Šalta spausto alyvuogių ar kito aliejaus

Dar galima naudoti daigintas saulėgrąžas, dėti česnaką, pomidorus ir kt.

Darbo eiga:

1. Linų sėmenis, grikius, sezamus išmirkyti per naktį (mirkyti atskiruose induose), perplauti, linų sėmenis laikyti šaldytuve, o grikius ir sezamus daiginti vieną-dvi paras, perplaunant 1-2 k. per dieną.
2. Mirkytus linų sėmenis galima nedideliais kiekiais šiek tiek sumalti Vitamix smulkintuvu.
3. Iš morkų ir burokėlio išspausti sultis, išspaudas sudėti į linų sėmenis.
4. Pusę daigintų grikių sudėti į Vitamix malimo indą ir įpilti šiek tiek morkų-burokėlių sulčių (kad lengviau maltųsi), sumalti iki tešlos konsistencijos, sudėti į linų sėmenis, kartu su nemaltaisiais daigintais grikių ir sezamo sėklytėmis.
5. Tam, kad užtikrinti tinkamą tešlos konsistenciją, įpilti dar sulčių (daugmaž apie pusę gauto sulčių kiekio), viską gerai išmaišyti.
6. Patepti džiovinimo lakštus aliejumi, tolygiai nestoru sluoksniu užtepti tešlą ant lakšto, iš šonų paliekant apie 3-4 cm tarpelį.
7. Džiovinti džiovintuvu 41 laipsnio t.
8. Po kokių 3-4 val. kai viršutinis sluoksnis apdžiūva, duoniukus apversti, džiovinimo lakštus nuimti, mentele tešlą suskirstyti norimo dydžio gabalėliais (gabalėlių neatskiriant) ir džiovinti kol visai išdžius (maždaug apie 10 val.).
9. Džiovintus duoniukus sulaužyti gabalėliais ir skaniai valgyti pvz., su avokadu ir pomidoru:))

Skanaus!

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/p1040577-2.jpg}