



Κριτσίνια πολύσπορα

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

40'
Χρόνος
Ψησίματος

30-40
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια χτυπάμε τα αλεύρια και τη μαργαρίνη κομμένη σε κύβους μέχρι το μείγμα να μοιάζει με ψίχουλα.
- Προσθέτουμε τον κρόκο, 1 κ.σ. ζάχαρη, αλάτι, το κονιάκ και χτυπάμε μέχρι να γίνει μία λεία και ελαστική ζύμη.
- Αφαιρούμε και χωρίζουμε τη ζύμη σε μπαλάκια 10 γρ.
- Σχηματίζουμε το κάθε μπαλάκι σε κριτσίνι στον πάγκο εργασίας με τα χέρια μας (προσπαθούμε να τα κάνουμε ομοιόμορφα για να ψηθούν στον ίδιο χρόνο).
- Σε ένα μπολ βάζουμε νερό μαζί με τη 1 κ.σ. ζάχαρη (ανακατεύοντας καλά μέχρι να διαλυθεί) και σε ένα άλλο βάζουμε τους σπόρους.
- Βουτάμε τα κριτσίνια πρώτα απο το νερό και στη συνέχεια απο τους σπόρους ώστε να κολλήσουν.
- Τοποθετούμε τα κριτσίνια σε ταψιά (25x35 εκ.), βάζουμε πιπέρι και ψήνουμε για 35-40 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο, αφήνουμε να κρυσώσουν πάνω στο ταψί και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 150 γρ. μαργαρίνη, παγωμένη
- 200 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 50 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 1 κρόκο
- 2 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 πρέζες αλάτι
- 2 κ.σ. κονιάκ
- 250 γρ. νερό
- 60 γρ. ηλιόσπορο
- 20 γρ. λιναρόσπορο
- 30 γρ. μαραθόσπορο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

57 Θερμίδες (kcal)	3.0 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.8 Υδατ/κες (γρ.)
3%	4%	3%	2%
1.1 Σάκχαρα (γρ.)	1.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
1%	2%	4%	0%