СНАКС

# Пръчици с кашкавал и ленено семе



Хрупкави пръчици с настърган кашкавал и смляно ленено семе - за хрупане у дома или в кутията за из път. Подходящи за деца над 12 месеца при въведени глутен, яйца и млечни продукти.

**Подготовка:** 10 мин **Готвене:** 12 мин **Общо:** 22 мин **Порции:** 4
**Възраст:** Над 1 година **Трудност:** Лесно

**Съдържа алергени:** Млечни продукти, Яйца, Глутен

## Съставки

- 1 яйце
- 50 гр. настърган кашкавал
- 6-8 с.л. пълнозърнесто брашно (около 70 гр.)
- 1 с.л. смляно ленено семе
- Щипка бакпулвер

## Начин на приготвяне

1. Смесване: В купа разбийте яйцето. Добавете настъргания кашкавал, лененото семе и бакпулвера. Добавяйте брашното постепенно и месете, докато тестото стане меко и спре да лепне.
2. Оформяне: Разточете леко тестото върху набрашнена повърхност и нарежете на ленти с дебелина около 0,5 см. Можете да ги усучете леко, ако желаете по-забавна форма.
3. Печене: Подредете пръчиците върху тава с хартия за печене. Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 10-12 минути, докато придобият златист загар.
4. По желание: Ако искате да обогатите пръчиците допълнително, можете да замените част от брашното с фино смлени овесени ядки или да добавите щипка чубрица, риган или сладък червен пипер за по-апетитен аромат. За истински завършек поднесете с кисело мляко, айрян или ароматна крем супа.

## Съхранение

- Съхранявайте пръчиците в суха, добре затворена кутия при стайна температура до 3 дни.
- Ако пръчиците омекнат, поставете ги във фурна на 150°C за 5 минути, за да възстановите хрупкавостта.

## Замразяване

- Замразете пръчиците в пакет с изпуснат въздух до 1 месец; загрейте директно от фризера във фурна при 160°C за 8-10 минути.

## Съвети

- Тези домашни пръчици доказват, че здравословното може да бъде и апетитно, и лесно, и дори бързо. Без излишни съставки, без добавена сол и без пържене - само златиста хрупкавост. Независимо дали ги сервирате с гарнитура или просто като самостоятелен снакс, една кутия от тях никога не е излишна.

---