

Κριτσίνια πολύσπορα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

KITCHEN LAB



Συστατικά

150 γρ. μαργαρίνη παγωμένη
200 γρ. αλεύρι
50 γρ. αλεύρι ολικής
1 κρόκο αυγού
3 κ.σ. ζάχαρη
2 πρέζες αλάτι
2 κ.σ. κονιάκ
250 γρ. νερό
60 γρ. ηλιόσπορο
20 γρ. λιναρόσπορο
30 γρ. μαραθόσπορο

Clock

Image not found or type unknown

40 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares

Image not found or type unknown

30-40

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια χτυπάμε τα αλεύρια, με 1 κ.σ. ζάχαρη, το αλάτι και τη μαργαρίνη κομμένη σε κύβους μέχρι το μείγμα να μοιάζει με ψίχουλα.
- Προσθέτουμε τον κρόκο και το κονιάκ και χτυπάμε μέχρι να γίνει μια λεία και ελαστική ζύμη.
- Αφαιρούμε και χωρίζουμε την 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 τις 2 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) και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς για 35-40 λεπτά.
- Αφαιρούμε απο τον φούρνο, αφήνουμε να κρυώσουν πάνω στο ταψί και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com