

# RUDZU SAUSMAIZĪTES



~ 400 g rudzu miltu + apkaisīšanai

50 g maltu linsēklu

100 g dažādu sēkliņu pēc izvēles

½ tējkarotes sāls

1 tējkarote brūnā cukura

½ tējkarotes dzeramās sodas

50 g augu eļļas

300 ml paniņu vai kefīra

Cepamā plāts un papīrs

1. Bļodā sajauc visas sausās sastāvdaļas, pielej eļļu un paniņas.
2. Samīca viendabīgu mīklu. Mīklai ir jābūt tik mīkstai, lai to var rullēt. Ja nepieciešams, pievieno vēl nedaudz paniņu.
3. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 180 °C temperatūrai.
4. Mīklu uz plāts, kas izklāta ar cepamo papīru, izrullē ļoti plānu un sadursta ar dakšiņu. Ja vēlas, var izspiest vai izgriezt dažādas formas un pārkaisīt ar sēkliņām.
5. Maizītes cep aptuveni 15 minūtes. Ja mīklu cep vienkārši izrullētu, karstu to tūlīt sagriež. Atdzisušu var salauzt gabalos. Uzglabā slēgtā traukā.

Rudzu sausmaizītes ir kraukšķīga, garda un veselīga uzkoda. Patiks visiem, kuriem garšo čipsi. Maizītes var ēst tāpat, arī pasniegt ar dažādām piedevām, zupu vai salātiem. Sausmaizītes ir ļoti piemērotas līdzņemšanai ceļojumā, tās ir vieglas un nebojājas.

