

# 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](http://akispetretzikis.com)