

Σπιτικά κριτσίνια καρότου με αλεύρι ολικής άλεσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

4 μεγάλα καρότα

4 κουταλιές της σούπας λιναρόσπορο

300γρ. αλεύρι ολικής άλεσης

200γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 κουτ. του γλυκού baking powder

200γρ. ελαιόλαδο

αλάτι

Εκτέλεση

Τρίβουμε τα καρότα στον τρίφτη και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το λιναρόσπορο, το αλεύρι, το baking powder και το αλάτι (χρειάζεται περίπου 1 κουτ. του γλυκού αλλά αν θέλετε το τροποποιείτε). Ζυμώνουμε καλά και αφήνουμε τη ζύμη για περίπου 20 λεπτά να ξεκουραστεί.

Πλάθουμε κορδόνια σε μήκος ίσο με αυτό που θέλουμε να έχουν τα κριτσίνια μας και τα τοποθετούμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν.

Πηγή: neadiatrofis.gr