

## Zdravá delikatesa (tyčinky)

### Budete potřebovat:

250 g celozrnné pšeničné mouky  
250 g nivy  
250 g másla  
100 g sekaných vlašských ořechů  
1/2 lžičky drceného kmínu  
1/2 prášku do pečiva

Semínkovou směs (slunečnice, dýňové semínka) na dozdobení

### Postup:

Ze všech ingrediencí vypracujeme tužší těsto, které na pomoučeném vále rozválíme do tloušťky 5 mm; ostrým nožem nakrájíme na kousky 12 × 2 cm. Vložíme na papírem vyložený plech, potřeme vodou a posypeme semínkovou směsí.

Pečeme při teplotě 160 °C dozlatova cca 15-20 min.

