

Kaštanová mouka je vhodnou náhražkou pšeničné mouky, rýžové mléko a kokosový olej nahradí ingredience jako mléko a nezdravé pokrmové tuky.

*5 polévkových lžic kaštanové mouky
1 hrnek pohankové mouky
1 čajová lžička jedlé sody
¾ hrnku rýžového mléka
3 polévkové lžíce javorového sirupu
2 polévkové lžíce kokosového oleje
1 polévková lžíce mletého zázvoru
Pohanková mouka na vál*

Předejdeme si troubu na 160st.C. Všechny ingredience smícháme v míse a vypracujeme těsto. Na pomoučeném vále vyválíme tuhé těsto asi o tloušťce 3 mm. Z těsta vykrajujeme požadované tvary vykrajovátky a klademe na plech, kam jsme si nejdříve položili pečící papír. Pečeme asi 30 - 40 minut, dokud sušenky lehce nezhnědnou. Sušenky necháme vychladnout, pak skládáme do dózy s víkem a necháme uležet na chladném místě několik dní.