Obilné placky

2 hrnky vloček – ovesné, špaldové, žitné, pohankové apod.

1 hrnek vlažné vody (může být i více, podle druhu a jemnosti vloček)

½ čajové lžičky soli

1 čajová lžička sójové omáčky

různá semínka – len, sezam, slunečnice, konopná či chia

nejrůznější koření, bylinky - sušené i čerstvé

 Smícháme všechny suché přísady a přidáme vlažnou vodu se solí a nakonec sójovou omáčku. Dobře promícháme a necháme stát jednu až dvě hodiny. Smažíme placky na minimálním množství rostlinného oleje nebo sušíme v troubě. Mohou být pokaždé jiné – se špenátem, s oříšky, olivami, jemné, pikantní, sýrové. Výborné jsou k zeleninovým salátům, nahradí pečivo i chipsy ☺