



KANEPISEEMNETEGA SEPIK

Retsept: Grete Šillis

Valmistamine

Lisa kaussi sepikujahu. Sulata kastrulis või. Kalla kastrulisse piim ja soojenda, kuid ära lase seda keema! Leigele piimale lisa kuivpärm, sool ja suhkur. Sega komponente piimas, keera kuumus maha ja kalla hulka sulatatud või. Kalla leige piima-või-segu sepikujahu hulka. Sega komponendid omavahel (võimaluse korral käte abil) kuni tainas on ühtlane. Lase tainal seista rätiku all u 30 minutit. Määri leivavorm seest võiga ja kalla sisse tainas. Tainasse tee soovi korral augud ja kata pealt kanepiseemnetega. Kuumuta ahi 200 kraadini ja jäta sepik ahju umbes 30 minutiks või kuni sepik on pealt kenasti kuldpruun.

- 800 g Veski Mati Sepikujahu
- 0,5 l laktoosivaba piimajooki
- 22 g Veski Mati Kuivpärm
- 50 g laktoosivaba võid
- 2 tl suhkrut
- 1 tl soola
- kanepiseemneid