רכיבים:

2 כוסות מים

½ שקית או ½ קוביה שמרית

1 כף סילאן (דבש תמרים)

קמח חיטה מלאה (כ-3 כוסות)

קמח לבן (שטיבל 2) (1¾ כוס)

1 כף מלח

חמוציות מיובשות

קינואה (מושרית חצי שעה במים פושרים ומסוננת היטב)

גרעיני דלעת לציפוי

אופן ההכנה:

1. מכניסים לקערת המיקסר את המים, הסילאן והשמרים. מוסיפים את הקמחים ולשים עם וו-לישה במהירות נמוכה כ-4 דקות, מוסיפים את המלח ולשים בדרגת מהירות גבוהה כ-6 דקות עד לקבלת בצק רך וגמיש הניתק מהדפנות. אם הבצק יבש צריך להוסיף מים (כף בכל הוספה). מוסיפים את הקינואה והחמוציות ולשים במשך דקה נוספת עד לערבוב אחיד. מעבירים את הבצק לקערה ומכסים למנוחה של כ-40 דקות בטמפרטורת החדר.

2. חובטים בבצק (להוצאת האוויר) ומעבירים את הבצק למשטח עבודה מקומח קלות, מחלקים את הבצק ל-12 יחידות (כל יחידה) ומעצבים לצורת מקל באורך כ-, מרטיבים את הבצק במעט מים ומצפים בגרעיני הדלעת. מניחים על תבנית עם נייר אפייה למנוחה של 20 דקות, מחממים תנור ל-220 מעלות.

3. אופים כ-20-25 דקות. מצננים על רשת.