**Zdrowy makowiec**

**Składniki:**

**Ciasto:**

-2 szklanki mąki orkiszowej lub pełnego przemiału z białej pszenicy

-1 szklanka mąki białej pszennej lub mąki owsianej

-1/2 szklanki zmielonych na mąkę migdałów

-5-6 łyżek miodu leśnego lub brązowego cukru trzcinowego

-1/2 łyżeczki soli

-60 ml oleju

-2 łyżki drożdży suchych

-2 szklanki mleka roślinnego (sojowe, migdałowe, itp.)

Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku, dodajemy resztę składników, mieszamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Po podwójnym wyrośnięciu rozwałkowujemy w prostokąt. Na rozwałkowane ciasto nakładamy wystudzoną masę makową i zwijamy w rulonik. Smarujemy mlekiem (można użyć pędzla) aby w czasie pieczenia wyszedł ładny brązowy kolor. Możemy posypać kruszonką lub płatkami migdałowymi. Odstawimy do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy ok. 40 min.  w temp. 180 C (350F).

**Masa makowa:**

-1 szklankę maku zmielić na „mąkę”

-0,5 szklanki kaszy mannej

-6 łyżek brązowego cukru, można użyć zmielone lub syrop daktylowy, syrop ryżowy, lub miód leśny

-ok. 2 szklanki mleka migdałowego lub innego roślinnego

-1/2 szklanki zmielonych migdałów

-0,5 szklanki pokrojonych orzechów włoskich

-szczypta soli

 Mleko zagotowujemy i dodajemy zmielony mak i kaszę. Gotujemy na małym ogniu ok. 5-7 min, mieszając aby nie przywarło. Pod koniec gotowania dodajemy zmielone migdały i cukier lub  inny środek słodzący. Przygotowaną masę odstawiamy do wystygnięcia.