

Nyttiga Snax

2 dl Maizena stärkelse
1 dl Solrosfrön
1 dl Pumpafrön
1 dl Sesamfrön
1 dl Fiberhavregryn
½ dl Linfrön
1 tsk Salt
½ dl Olja
2 ½ dl Kokande vatten

Gör så här

Sätt ugnen på 150°

1. Blanda de torra ingredienserna.
2. Häll på olja och kokande vatten.
Blanda väl
3. Dela degen på två plåtar.
4. Kavla ut tunt mellan två bakplåtspapper.
Rulla av det övre bakplåtspappret när du kavlat klart
5. Strö över flingsalt.
6. Grädda 50 minuter i ugnen i 150°
7. låt dem kallna, bryt i lagom stora bitar.

Man kan grädda båda plåtarna på en gång i varmluftsugnen