



Ingredienser

1 dl havregryn
1 dl hørfrø
1 dl solsikkekerner
1 dl grahamsmel
3 dl mel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. salt
1 dl rapsolie
ca. 1½ dl vand

Variationer

Brug sesamfrø i stedet for hørfrø.
Solsikkekernerne kan hakkes let.

Beskrivelse

Bland de tørre ingredienser. Tilsæt olie og vand. Ælt dejen godt igennem og del den i 2. Rulles tyndt ud på bagepapir. Skær ud i 2 x 10 stykker. Bages ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Kan holde sig et par uger i tætsluttende dåse.