



Ingredienser

2 1/2 dl solsikkekerner

1 dl græskarkerner

1/2 dl chiafrø

1 dl sesamfrø

1 dl hørfrø

3 1/2 dl vand eller grøntsagsboullion

evt. salt

Beskrivelse

Rør alle ingredienserne sammen og lad massen trække i 15 minutter.

Smør massen ud på bagepapir på en bageplade ca. 3-4 mm. Bag ved 165 grader varmluft i 30-40 minutter eller til kiksene føles sprøde. Afkøl og knæk dem i ønskede størrelser. Opbevar køligt i op til 1 uge.

TIP: Bliver de bløde, kan du give dem 5-10 minutter i ovnen.