

Knäckebröd

Lagom till en ugnsplåt

2 dl majsmjöl
1 dl solrosfrö
½ dl linfrö krossade eller hela
(Ev. ½ dl sesamfrö)
2 dl vatten
½ dl olja
Lite salt

Blanda allt utom vattnet i en bunke.
Tillsätt ljummet vatten. Blanda allt.
Bred ut på ett bakplåtspapper.
Strö över lite flingsalt.
Grädda ca 1 tim i 150 grader.
Bryt i bitar när knäcket kallnat.

