

## 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.

