

# Fröknäckebröd

## Ingredienser

1,5 dl majs mjöl

0,5 dl dinkelmjöl

0,5 dl solroskärnor

0,5 dl pumpakärnor

0,5 dl linfrö

1 dl sesamfrö

1 tsk salt

Eventuellt brödkryddor  
(Kummin, anis eller fänkål)

0,5 dl olja (inte olivolja)

2 dl kokande vatten

1. Ställ in ugnen på 150°.
2. Blanda ihop de torra ingredienserna.
3. Tillsätt olja och vatten.
4. Blanda ihop.
5. Fördela smeten jämnt och tunt på bakplåtspapper, alternativt kavla mellan två bakplåtspapper.
6. Grädda ca 60 minuter.
7. Bryt i bitar.