



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.

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.