

KNEKKEBRØD:

- ✓ 2 dl sammalt rug grov
- ✓ 2 dl sesamfrø
- ✓ 2 dl solsikkefrø
- ✓ 1 dl linfrø
- ✓ 1 ts salt (vi bruker $\frac{1}{2}$ ts)
- ✓ 6 dl vann

Bland sammen, og fordel på smurt (vi bruker bakepapir ()) langpanne.

Stekes på 175 grader i ca 1 time og 15 minutter.

Deles i ruter med pizzahjul når den er noe avkjølt.

Superenkel å lage, og sunn og god å spise. (

Dette liker både barn og voksne.