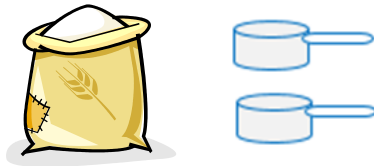


2 dl FRÖN (t.ex. pumpa-, solros- och sesamfrön)



2 dl MJÖL (t.ex. spelt-, råg eller majsmjöl)



2½ dl kokt VATTEN



½ dl OLJA



(½ tsk mortlad KUMMIN)

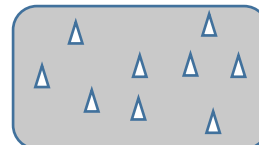


1. Blanda allt i en skål.

2. Bred ut degen med slickepott på en plåt med bakplåtspapper.



3. Strö på FLINGSALT



4. Grädda i mitten av ugnen i 150 grader, ca 1 timme.

