

## Jungfruns glutenfria knäckebröd

Vi på Jungfrun gör ofta knäckebröd av olika slag, lCHF, glutenfria och vanligt.

Här kommer ett bra glutenfritt, nötfritt knäckebröd:

2 dl majsmjöl  
3/4 dl solrosfrön  
1/2 dl linfrön  
1/2 dl sesamfrön  
1/2 dl pumpakärnor  
2 1/2 dl kokande vatten  
1/2 dl olja, flingsalt.

150 grader C ugn.

Gör så här: Blanda alla torra ingredienser. Häll över kokande vatten + olja. Rör till en jämn smet. Klicka ut på en plåt med bakplåtspapper. Ta en plastpåse eller gladpack och tryck ut smeten så att den nästan täcker hela plåten. Skär i rutor valfri storlek. Strö över flingsalt och om du vill mera fröer t.ex vallmo. Grädda 1 timme. Låt svalna och bryt loss rutbitarna. Smaklig måltid med ost och annat gott på.