

## Linfrökex

2 dl	linfrö
1 dl	sesamfrö (kan ta hälften vita och hälften svarta)
$\frac{1}{2}$ dl	pumpافرö/kärnor
2 nypor	havssalt
1 tsk	valfria torkade kryddor (tex timjan och rosmarin)
3 dl	vatten

- Sätt ugnen på 70° C.
- Blanda allt torrt i en skål. Rör ner vatten och låt stå och svälla i 20 min. Rör några gånger i smeten, det ska bli grötigt. Tillsätt extra vatten om det är torrt.
- Lägg ut smeten på bakpappersklädd plåt (tunt så det täcker hela plåten).
- Sätt in mitt i ugnen i ca 10 timmar.
- Vänd kexet efter halva tiden och ta bort bakplåtspappret.
- Öppna ugnsluckan och släpp ut fukten några gånger under torktiden.

