

GI-knäcke

1 dl Maizena
1 dl majsmjöl
½ dl linfrö
½ dl solrosfrö
½ dl pumpafrö
½ dl ljusa sesamfrö
½ dl rapsolja
2 dl kokande vatten
Flingsalt efter behag

Sätt ugnen på 150°.

Blanda maizena, majsmjöl och de olika frösorterna i en bunke.

Tillsätt rapsolja och rör samman.

Tillsätt det kokande vattnet och blanda samman allt.

Bred ut smeten på ett bakplåtspapper, tunt så det fyller helabakplåtsarket.

Strö över flingsalt efter tycke och smak.

Baka i ugnen ca 70 minuter.

