

Kajsas frökex

1,5 dl majsmjöl
1 dl sesamfrön
1 dl linfrön
1 dl pumpakärnor
1 dl solroskärnor
1 tsk chiliflakes
1 tsk salt
0,5 dl rapsolja
1,5 dl vatten

1. Rör ihop smeten.
2. Häll ut på plåt med bakplåtspapper.
Man kan lägga ett bakplåtspapper till ovanpå om man vill.
3. Pressa ut smeten. Var noga med att fylla ut hela plåten, så att kexen inte blir för tjocka. Annars blir de mjuka.
4. Skär rutor eller former.
5. Grädda i 150 grader 30-60 min (beror på ugn)
6. Låt kallna och bryt i formerna.

Till fika: Byta chiliflarn mot 1 msk socker och ett par msk kokos. Pudra med florsocker.