

En oppskrift fra Handlekraftig.no

## Frøkjeks uten gluten

Dette trenger du (til 24 store kjeks) \* er ingredienser vi har hos Handlekraftig

- 100 g knuste linfrø \*
- 70-80 g solsikkefrø \*
- 50-60 g sesamfrø \*
- 130 ml vann
- Havsalt etter smak \*

Slik gjør du

1. **Forvarm ovnen til 150 C** Gjør klart for å steke midt i ovnen.
2. **Bland de tørre ingrediensene godt.**
3. **Ha i vannet.** Rør et minutt. Du vil se at blandingen tykner.
4. **La blandingen hvile.** Nøkkelen til denne oppskriften er å la linfrøene absorbere all væsken. Et par minutter bør være nok.
5. **Spre blandingen tynt og jevnt utover på et bakebrett med bakepapir (eller to om ett ikke er stort nok).** En glasurkniv er perfekt her, men en slikkepott og/eller våte hender fungerer også fint, bare spre utover og press ned på bakepapiret. Du bestemmer selv hvor tykke du vil ha kjeksene. Perforér deigen i ønsket form så den blir enklere å dele etter at den er stekt.
6. **Stek.** Stek kjeksene i 30 minutter og snu så og stek 20 minutter (til lys gylden i kantene) på andre siden etter å ha «skrelt av» bakepapiret. Juster steketiden etter eget ønske/hvor gyldne/sprø du liker kjeksene dine.
7. **Avkjøl.** Ha over på rist og la avkjøles helt. Bryt så kjeksene opp i perforeringen.
8. **Oppbevar.** Ha kjeksene i en lufttett beholder på et kjølig mørkt sted om det er noen igjen! 😊 Eller frys i en lufttett boks i opptil 3 måneder.

