

Mossbylunds hälsoknäcke

1 dl solroskärnor

1 dl sesamfrön

1 dl pumpakärnor

0.5 dl krossade linfrön

2 dl majsstärkelse (obs! inte redning)

0.5 dl rapsolja

2.5 dl kokande vatten

flingsalt, mortlat/krossat så inte flingorna är för stora