



BAKA

Sesamknäcke

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **70 min** Portioner: **4**



Nyttiga sesamkex som passar bra både på frukostbordet och på ostbrickan, eller som tillbehör till en god soppa.

Använd ren havre om du vill ha dina kex helt glutenfria.



INGREDIENSER

3 dl skalade sesamfrön
1 dl havregryn
1 dl bovetemjöl
0.5 tsk havssalt
1 msk fiberhusk
0.5 dl neutral kokosolja
2 dl kokande vatten
0.5 tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 150 grader.
- 2** Blanda sesamfrön, havregryn, bovetemjöl, havssalt och fiberhusk i en bunke.
- 3** Tillsätt kokosolja och kokande vatten. Blanda väl.
- 4** Kavla massan på en plåt mellan två bakplåtspapper, på så vis får du en jämnt lager. Dra bort det översta pappret och strö på flingsalt.
- 5** Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 minuter, tills knäcket fått en fin gyllengul färg. Stäng av ugnen och låt plåten stå kvar i eftervärmen med luckan på glänt 30 minuter till.
- 6** Låt svalna och bryt i bitar.