



Heidis havreflager

2 dl havregryn

½ l vand

Lidt salt

En lille håndfuld kerner f.eks. græskar, solsikke eller sesam

Evt. flagesalt

Sådan gør du:

Bland havregryn og vand sammen og lad det koge i en gryde et par minutter over jævn varme. Kom kernerne i og smag til med salt.

Beklæd er bageplade med bagepapir. Sæt små klatter af havredejen på bagepladen og glat dem ud i et tyndt lag. Drys evt. med lidt flagesalt. Bag dem i ovnen på 200 grader i ca. 10 minutter til de er helt sprøde.

Spis havreflagerne som en sund snack eller som tilbehør til suppe.

Velbekomme!