* mielone siemię lniane
* wrzątek
* ewen. barwniki spożywcze

Siemię należy zalać wrzątkiem i wymieszać. Można dodać barwnik. Im mniej wrzątku tym bardziej gęsty będzie glut. W przypadku bardzo małej ilości wrzątku powstanie masa podobno do ciastoliny. Można użyć także nasiona siemienia. Przygotowanie jest takie same, wystarczy zalać wrzątkiem.