

Fröknäcke

Portioner: 1 ugnsplåt

Ingredienser

1 dl sesamfrö

1 dl pumpakärnor

1 dl solroskärnor

1 dl majsmjöl

$\frac{3}{4}$ dl linfrö

$\frac{1}{2}$ tsk salt

$\frac{1}{2}$ dl rapsolja

2 dl kokande vatten



Så här gör du:

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt, ca 30x40 cm.
3. Blanda alla torra ingredienser i en bunke och rör i olja och kokande vatten. Låt svälla ca 15 min.
4. Bred ut smeten tunt på plåten. Tips: lägg över ett bakplåtspapper så går det lättare att platta ut smeten med händerna. Strö över flingsalt efter smak (kan utelämnas). Grädda mitt i ugnen ca 1-1 $\frac{1}{2}$ timme. Dra över bakplåtspappret med knäcke på ett galler och låt svalna.
5. Bryt i bitar och servera.