

Fröknäcke

1/2 dl linfrö
1 dl pumpakärnor
1 dl rostade, saltade solrosfrön
1 dl sesamfrön
1 dl kokande vatten
1 dl majsmjöl
1/2 dl rapsolja
Flingsalt
Eventuellt 1/2 matsked spiskummin och lite salt

Ugn: 150 grader (130 varmluft fungerar kanon)

Jag brukar rosta sesamfröna innan jag häller i dem.

- 1) Häll i rubbet i en skål, blanda riktigt duktigt.
- 2) Häll ut på en plåt med papper, lägg ett extra bakplåtspapper över och tryck ut så tunt som möjligt.
- 3) Med det övre bakplåtspappret kvar, tag en degskrapa och tryck mönster för att kunna bryta av lämpliga bitar.
- 4) Plocka bort bakplåtspappret och strö över flingsalt.
- 5) En timme i ugnen.
- 6) Lägg över på ett galler och låt svalna.