

Fröknäcke

(ca 2 plåtar)

- 2 dl majs mjöl
- 1 dl sesamfrön
- 1 dl linfrö
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl rostade solroskärnor
- 0,5 dl rapsolja
- 2,5 dl kokande vatten
- flingsalt
- (3 st bakplåtspapper)



1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser (ej salt) i en bunke.
3. Blanda i rapsoljan och vattnen i de torra ingredienserna till en smet.
4. Dela upp smeten på två plåtar och kavla ut den mellan två bakplåtspapper. Du kan även trycka ut smeten med händerna för extra tunt bröd.
Återanvänd det översta pappret till andra plåten.
5. Strö över ca 1 tsk flingsalt/plåt (eller efter önskan) när du tagit bort övre bakplåtspappret.
6. Dela/skär smeten i önskad storlek och grädda i ugnen ca 40 min eller tills knäckebrödet är hårt.
7. Låt kallna och dela/bryt till bitar.