BAKA

Fröknäcke med parmesan

Kock: **Camilla Hanve** Tid: **35 min** Portioner:

35

Ett gott fröknäcke att ha till ost och en god dijonmajo gjord på skirat smör eller ät dem istället för knäckebröd. Går att variera smaken med andra ostar, frön, chili och/eller örter.

INGREDIENSER

2 dl sesamfrön
1.5 dl solrosfrön
2 msk chiafrön
1 dl pumpafrö
3 dl parmesan
1.5 msk fiberhusk
1 dl vatten
2 st ägg
eventuellt lite citronolivolja

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150 grader om du har en varmluftsugn (175 grader med vanlig ugn.)

2. Blanda först de torra ingredienserna ordentligt och sist i med vattnet och äggen. Låt stå och svälla en stund.

3. Klappa ut smeten jämt på bakplåtspapper (eventuellt med ordentligt med citronolivolja eller vanlig olja på händerna). Ta hjälp av ett bakplåtspapper och platta/kavla smeten riktigt tunn och jämn.

4. Sätt in i ugnen i 20 minuter.Tryck med kniv i önskade rutor (jag fick ut 3x6=18 st) eller bryt dem när de är helt klara.
Sänk värmen till 120 grader (cirka 150 grader i vanlig ugn) och fortsätt grädda i cirka 50 minuter. Stäng sen av ugnen, öppna luckan lite och låt stå och torka på eftervärmen. Självklart kan det som vanligt skilja mellan ugnar, så håll koll mot slutet, ibland kan man få tumma på minuterna.