

Örtigt fröknäcke

400 gram blandade frön (se text)

1 dl majsmjöl

1 tsk psylliumhusk

0,5 dl olivolja

2 dl hett vatten

0,5 tsk finmalet havssalt

0,5 tsk torkad oregano

0,5 tsk torkad timjan

1 msk hackad persilja