

## **Fröknäcke med oregano**

1 dl linfrön  
1 dl sesamfrön  
1 dl pumpafrön  
1.5 dl solrosfrön  
2 msk chiafrön  
1 dl havremjöl  
1 tsk havssalt  
1 msk psylliumhusk  
0.5 dl olivolja  
2 dl kokande vatten  
2 msk färsk oregano

### **Att strö över**

1 msk färsk oregano  
1 tsk flingsalt