



Örtigt fröknäcke

Kock: **Katrine Loo & Patrik Sers** Tid: **60 min** Portioner:

Här kommer fröknäcket med örter som alltid står på vårt bord under en vinkväll.

Torkade örter är grejen med dessa fröknäcken. Många reagerar på att det är så gott, smakar inte som andra. Är det örterna må tro?

Eller är det att Katrine tar 400 g frön av det som finns hemma? Pumpa, solros, linfrö, kanske sesam och chia eller ibland enbart solros- och linfrö.



INGREDIENSER

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

GÖR SÅ HÄR

1

Sätt ugnen på 150 grader, blanda samman alla ingredienser och låt svälla i minst 30 minuter.

2

Dela upp degen i två delar. Kavla/tryck ut varje del mellan två bakplåtspapper, till en önskad tjocklek. Vi föredrar tunna knäckebitar, andra tjockare (då längre gräddningstid).

3

Lägg över bakplåtspappret med knäcket på en plåt. Sätt plåten mitt i ugnen och grädda ca 45-55 minuter, beroende på ugn och tjocklek kan tiden variera. Låt knäcket svalna på galler.