BAKA

Fröknäcke

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **10 min** Portioner: **30**

10

Gott och nyttigt knäcke fullt med olika sorters fröer, dessutom glutenfritt!
Lägg till 50 min för gräddning.

INGREDIENSER

1 dl solrosfrön
1 dl pumpafrön
1 dl linfrön
1 dl sesamfrön
1 msk fiberhusk
0.5 dl majsmjöl
1 tsk salt
0.5 dl rapsolja
2.5 dl kokande vatten
2 nypor flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Blanda solrosfrön, pumpafrön, linfrön, sesamfrön, fiberhusk, majsmjöl, salt och olja i en bunke.
3. Slå över det kokande vattnet. Blanda väl och låt smeten svälla några minuter.
4. Bred ut tunt på bakplåtspapper. För att få ett jämnt knäcke, lägg ett bakplåtspapper över och kavla några tag med kavel. Dra bort pappret och strö över lite flingsalt.
5. Grädda mitt i ugnen i 25 minuter. Ta ut plåten och skär i fyrkanter. Grädda ytterligare 25 minuter. Stäng av ugnen och låt plåten stå kvar en stund på eftervärme med luckan på glänt.