BAKA

Fröknäcke med oregano

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **60 min** Portioner: **1 plåt**

Fröknäcke kan göras på många olika sätt. Här har jag blandat fröerna med havremjöl och färsk oregano.

Goda att knapra på till mellanmål eller med en god dessertost på till kvällen. De är även väldigt goda med bara lite smör och extra oregano på. Använd havremjöl gjort på ren havre om du vill ha glutenfritt knäcke!

60

INGREDIENSER

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

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Blanda fröerna med havremjöl, havssalt och psylliumhusk.
3. Tillsätt olivolja och kokande vatten och rör ordentligt. Blanda ner den hackade oreganon. Låt blandningen svälla några minuter.
4. Bred ut blandningen på en plåt med bakplåtspapper. Lägg ett till papper över och kavla ut så tunt och jämnt som möjligt med en kavel, dra sedan bort det översta pappret. Strö över oregano och flingsalt.
5. Grädda mitt i ugnen ca 45-50 minuter. Knäcket ska få lite färg och bli hårt, men se upp så att det inte bränns. Man kan stänga av ugnen och låta plåten stå kvar en stund på eftervärmen, med luckan på glänt.
6. Låt knäcket svalna och bryt i bitar.