

Fröknäcke med parmesan

- 2 dl sesamfrön
- 1.5 dl solrosfrön
- 2 msk chiafrön
- 1 dl pumpafrö
- 3 dl parmesan
- 1.5 msk fiberhusk
- 1 dl vatten
- 2 st ägg
- eventuellt lite citronolivolja