

## Fröknäcke

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