



BAKA

Fröknäcke

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



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.