

Fröknäcke

Glutenfritt



Ingredienser

0,5 dl linfrön

0,5 dl sesamfrön

2 dl solrosfrön

1 dl pumpafrön

4 dl vatten

1 msk mandelmjöl

1 msk fiberhusk

Örtsalt efter smak

Gör så här

Sätt ugnen på 150 grader

Blanda alla torra ingredienser först. Tillsätt vattnet och blanda väl.

Låt degen svälla i en timme

Bred ut degen på ett bakplåtspapper på en bakplåt. Se till att det blir jämnt och inte för tjockt och inte för tunt.

Sätt in i ugnen och grädda i 60-70 minuter. Kolla då och då. Det kan lätt brännas vid mot slutet.

Låt sedan svalna och bryt i bitar.

Servera med dina favoritpålägg.