

FRÖKNÄCKE

1 dl solrosfrön

1 dl sesamfrön

0,5 dl linfrö

2 dl majsmjöl

0,5 dl matolja

2,5 dl kokande vatten samt kryddor man gillar tex. peppar, timjan, vitlökssalt...

Rör ihop allt och platta/kavla ut så tunt som möjligt. Dela degen i rutor så är det färdiga knäcket lättare att bryta.

Strö flingsalt över hela plåten.

Ugn 150C i 90 minuter.

Vi hoppas det smakar!

