



5.9. träffades 11 glada Granimarthor för att ge sig ut på vandring i den vackra Kasabergsskogen. En del av oss hade svampkorgen med sig och vi gick en rutt där

man kunde välja mellan en kortare och en längre tur, beroende på önskemål och kondition. Några droppar regn kom det, men vi är ju inte gjorda av socker, så

vi fortsatte tappert. Några fina soppar hittade vi att plocka i svampkorgen och litet kantareller. Efter promenaden samlades vi för knytkalas. Oj, så mycket gott

det fanns att mumsa på. Hembakad äppelkaka och underbara chokorutor, krikon och hallon. Ost och fröknäcke som Gitta hade bakat.

Vi är ju Marthor, så här kommer det efterfrågade receptet och en bild.

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!

