

Ann-Maries fröknäcke

Fröknäcke är inte svårt att baka. Var bara noga med att kavla degen riktigt tunn innan gräddning. Det här är ett otroligt gott knäckebröd som även barnen gillar.

1 plåt

¾ dl mandelmjöl  
¾ dl solrosfrön  
¾ dl sesamfrön  
¾ dl pumpafrön  
¾ dl linfrön  
1 msk fiberhusk  
½ tsk salt  
½ dl rapsolja  
2 dl kokande vatten

Garnering  
Flingsalt

Gör så här:  
1. Sätt ugnen på 160 grader  
2. Blanda alla de torra ingredienserna i en bunke. Rör om ordentligt.  
3. Tillsätt olja och det kokheta vattnet. Rör om ordentligt tills smeten blir geleaktig.  
4. Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper på en plåt, till en tunn kaka som täcker hela pappret. Ta bort det övre pappret och strö lite flingsalt över degen.  
5. Grädda brödet mitt i ugnen ca 40 minuter. Låt brödet svalna och bryt det sedan i bitar.

Kommentar:  
Gör gärna dubbel sats! Försvinnande gott.