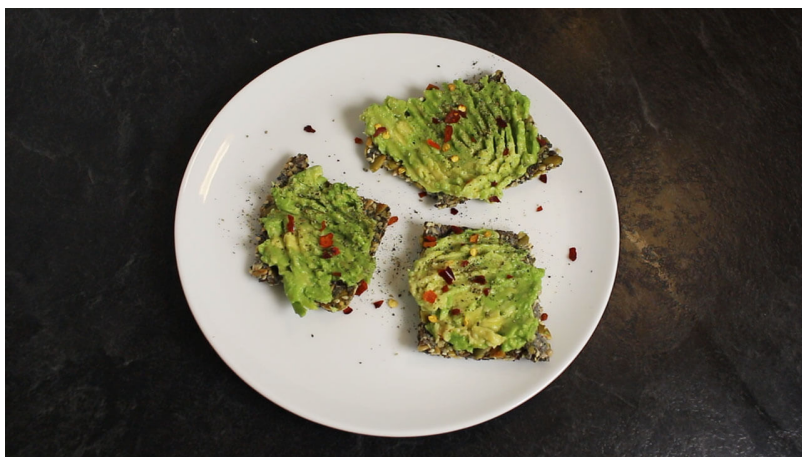




Fröknäcke

Antal: recept_2018_09_18_14

Detta glutenfria fröknäcke passar perfekt som tilltugg till soppor och grytor. Ett gott pålägg är mosad avokado och chili.

Pris: 1 kr

1.5 dl pumpakärnor
1.5 dl solrosfrön
0.75 dl sesamfrön
0.75 dl valmöfrön
0.75 dl linfrön
0.75 dl chiafrön
½ tsk salt
2.5 dl vatten

Om du vill, grovhacka hälften av pumpakärnorna och solrosfröna i en matberedare eller för hand, för att inte få så många stora bitar i fröknäcket. Om du vill kan du hoppa över detta steg.

Blanda alla fröer, salt och vatten i en bunke och rör om ordentligt. Låt stå i 15 minuter.

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och fördela ut fröbandningen i ett jämnt lager över hela plåten. Lägg sedan ytterligare ett papper ovanpå och platta ut smeten så tunt du kan.

Ta sedan av det översta bakplåtspappret och grädda fröknäcket i ugnen i 30 minuter i 170 grader.

Använd en kniv eller en pizzaskärare och dela fröknäcket i lagom stora rutor. Vänd på rutorna och grädda knäcket i ytterligare 20-30 minuter, tills de fått lite färg.

Låt fröknäcket svalna ordentligt på galler innan du lägger det i en lufttät burk för förvaring. En burk av plåt eller glas ger bäst hållbarhet.