

---

## Fröknäcke 2 olika

---

### Ingredienser

1,5 dl solrosfrön	0.75 dl Solrosfrön
1 dl linfrön	0.5 dl Linfrön
1 dl sesamfrön (skalade)	0.5 dl Sesamfrön
1 dl pumpakärnor	0.75 dl Pumpakärnor
1 msk fiberhusk	2 tsk Fiberhusk
0,5 dl rapsolja	1 dl Bovete
2 dl vatten	0.5 dl Olja
flingsalt	2 dl Vatten
rosmarin	Flingsalt och ev. rosmarin

Sätt ugnen på **150 grader**. Blanda frön och husk i en skål.

Tillsätt rapsolja, salt och fiberhusk och rör om.

Koka upp vatten och slå över fröblandningen och rör samman till en jämn smet.

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och bred ut smeten över hela plåtens yta så tunt du kan, använd gärna en degspatel. Krydda med rosmarin och eventuellt flingsalt.

Grädda i mitten av ugnen i **50-60 minuter**. Ta ut plåten efter halva tiden och skär i önskade bitar. Stäng av ugnen när gräddningstiden passerat och låt stå i ytterligare 10 minuter i ugnen. Låt svalna och lägg i burkar.

*Energi- och näringsinnehåll per styck (beräknat på 20 st)*

