

---

# Kryddigt Fröknäcke

---

2 dl Risenta majsmjöl  
1 dl Risenta solroskärnor  
1 dl Risenta linfrön  
1/2 dl Rapsolja  
2 dl kokande vatten  
1 msk mortlade fänkålsfrön

Övrigt:  
flingsalt  
blandade frön och kärnor  
att toppa med



## GÖR SÅ HÄR:

- Värm ugnen till 150 grader.
- Blanda alla ingredienser utom flingsalt och frön. Rör samman till en gröt och klicka ut smeten på en bakplåt klädd med bakplåtspapper. Lägg ytterligare ett bakplåtspapper ovanpå knäckesmeten och kavla ovanpå pappret så att smeten trycks ut till en tunn platta. Ta bort det övre bakplåtspappret.
- (Sporra/ Skär spår för brytning i bitar)
- Toppa med lite flingsalt
- Grädda i mitten av ugnen i ca 40 minuter eller tills brödet fått fin färg.
- Låt kallna och bryt sedan i mindre bitar.