

Fröknäcke

sön, 18/01/2015 - 12:58 ☐ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

Veckans mattips, v.1503

Detta recept har jag fått smaka hos Gunilla och det är supergott. Har även blivit tipsad av Anna-Karin. Jätteenkelt och gott som kex, snacks eller tunt knäckebröd.

Fröknäcke

1 port (? pp/port)

2 dl majsmjöl

1 dl solroskärnor

1 dl linfrö

1/2 dl rapsolja

2 dl kokande vatten

1 msk mortlade fänkålsfrön

Blanda ihop alla ingredienser. Klicka ut på bakplåtspapper.

Lägg ett papper över å kavla ut, ta sedan bort det övre pappret.

Skär skåror i så stora bitar som brödet skall brytas i.

Strö på flingsalt och ev lite frön. Grädda c:a 45 min i 150 gr.

Bryt bitar, bred på lite färskost och avnjut godbitarna. 😊

Låt smaka!!

Källa till webbadress: <http://www.xn--din-rna.se/blogg/fr-kn-cke>

Länkar:

[1] <http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>