

## 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://xn--din-rna.se/blogg/fr-kn-cke>

### Länkar:

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