

RECEPT | MEDEL | TID: ÖVER 60 MINUTER

# Fröknäcke



309 röster

Enkelt och gott glutenfritt hemlagat knäckebröd, fullt med olika sorters fröer. Bryt i oregelbundna bitar och servera med goda röror till. Även en utmärkt gå bort present! Är det svårt att få det jämnt kan du lägga ett bakplåtspapper ovanpå och rulla med kavel över.



## Ingredienser

### Portioner: 1 ugnsplåt (10 port)

1 dl sesamfrö

1 dl pumpakärnor

1 dl solroskärnor

1 dl majsmjöl

1/2 dl linfrö

1/2 tsk salt

1/2 dl rapsolja

2 dl kokande vatten

### Till servering

oliv - och/eller tomattapenad

## Så här gör du

1. Sätt ugnen på 150°C.
2. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt, ca 30x40 cm.
3. Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och vatten. Låt svälla ca 15 minuter.
4. Bred ut smeten tunt på plåten. Grädda mitt i ugnen ca 1-1½ timme. Drag över bakplåtspappret med knäcket på ett galler och låt svalna.
5. **Till servering:** Bryt i bitar och servera med tapenade.

### För alla

Fri från ägg, gluten, laktos, mjölkprotein och sojaprotein.