

2 plåtar

Fröknäcke

- 200 g solrosfrön (ca 3,5 dl)
- 1 dl hela linfrön
- 1 dl sesamfrön
- 2 dl pumpakärnor
- 0,5-1 dl fiberhusk (psylliumfröskal)
- 2 msk mandelmjöl
- 1 tsk salt
- 5 dl vatten
- 1/2 dl vallmofrön
- Flingsalt
- 1-2 tsk gärna brödkryddor

1. Sätt ugnen på 160 varmluft.
2. Blanda allt utom vallmofrön i en bunke.
3. Bred ut smeten tunt på 2 plåtar klädda med bakplåtspapper.
4. Strö över vallmofrön och lite flingsalt.
5. Grädda knäckebröden i 160 grader i ca 30 min och sänk sedan till ca 100 grader i cirka 40 minuter. Knacka försiktigt på dem och känna att de är helt hårda och torra.
6. Låt dem svalna och lossa försiktigt bakplåtspappret från bröden. Förvaras torrt.

Det är Linfrön och fiberhusk som hjälper brödet att hålla ihop. Om du inte tål eller tycker om några av fröna kan de bara bytas ut mot några som du föredrar. Brödet är också helt glutenfritt så här har ni en höjdare att bjuda på!

