

## Fröknäcke

$\frac{1}{2}$  dl Linfrön

$\frac{1}{2}$  dl Sesamfrön

$\frac{1}{4}$  dl Pumpakärnor

$\frac{3}{4}$  dl Solroskärnor

2 dl Majsmjöl

1 krm Salt

$\frac{1}{2}$  dl Olivolja

$2\frac{1}{2}$  dl Varmt Vatten

Flingsalt

Blanda alla torra ingredienser, tillsätt oljan och rör om.

Koka upp vattnet och häll i smeten, därefter blanda väl.

Häll upp smeten på ett bakplåtspapper och bred ut på en långpanna, strö på flingsalt efter tycke. Skåra kakan med en degspade så är det lätt att bryta den i bitar efter gräddningen.

Kakan bakas i 70 min i 150 grader.

Lycka till!

Eva