

Fröknäcke

FRÖKNÄCKE

För ett stort knäcke

2 st ägg

1 dl sesamfrön

1 dl Solroskärnor

1 dl pumpakärnor

0,5 dl vallmofrön

Någon nypa havssalt/himalayasalt

HUSGERÅD

Bunke

Ballongvisp

Måttsats

Fröknäcke

Fröknäcke

Gör så här

- Vispa äggen lätt
- Tillsätt alla frön och kärnor
- Blanda ihop till en smet
- Bred ut smeten på en plåt med bakplåtspapper
- Strö ev. över lite havssalt och grädda sedan ca tio minuter i 175 grader
- Ta ut och bryt i bitar, stäng av ugnen och lägg ut bitarna på gallret. Låt dem torka på eftervärmen med luckan på glänt
- Förvara torrt i en plåtburk

[Fröknäcke](#) or type unknown

Ät och njut av ditt Fröknäcke tillsammans med en god [soppa](#), till salladen eller som ett gott tilltugg på buffébordet.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)