

Fröknäcke LCHF Paleo

1 liter frön, t ex:

- 1 dl chiafrö
- 2 dl solrosfrö
- 2 dl hela linfrö
- 2 dl vita sesamfrö
- 3 pumpafrö
- 3 msk fiberhusk (eller psyllium fiber)
- 1 tsk bordssalt
- 1 tsk flingsalt
- 1-2 tsk mald rosmarin
- 6 dl kokande vatten
- 1 msk olivolja

(Ett annat kryddalternativ är 2 krm svartpeppar, 1 tsk kanel och 1 tsk av varje med rosmarin och timjan)

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 120 grader (vanlig ugn)
2. Lägg bakplåtspapper på två ugnsplåtar
3. Häll lite olivolja på papperen och smeta ut
4. Blanda alla torra saker
5. Koka upp vattnet
6. Häll i vattnet och olivoljan i fröblandningen och rör om ordentligt.
7. Lägg ut hälften av fröröran på varje plåt.
8. Tryck ut jämnt över plåten med blöt degspatel eller blöta händer.
9. Sätt in båda plåtarna i ugnen. (Mellersta o nedre delen av en vanlig ugn. Tycker dom blir för spröda o smaklösa i varmluft)
10. Grädda 90 minuter och byt plats på plåtarna med varandra
11. Grädda 90 minuter till.
12. Ta ut och vänd försiktigt bakplåtspapperet med brödet upp och ner på bordet, och dra långsamt av papperet.
13. Låt svalna o gärna ligga och torka.
14. Bryt i bitar
15. Förvara torrt.