

## Fröknäcke

På restaurang Gula villan i Härnösand har de ett fröknäcke som jag är helt såld på. Mamma har bjudit på ett liknande vid flera tillfällen. Så gott att man aldrig kan sluta äta. Äntligen fick jag receptet och det var inte alls så svårt jämfört med andra recept som jag testat. Just det här receptet kommer från början från en fin vän till familjen som inte längre finns i livet.



### Fröknäcke

- 2 dl dinkelmjöl (vanligt vetemjöl funkar också)
- 1 dl sesamfrö
- 1 dl solrosfrön
- 1/2 dl hela linfrön
- 1/2 dl rapsolja
- 1-2 tsk flingsalt
- 2 dl kokande vatten

Blanda allt i en bunke. Häll smeten på en bakplåtspappersklädd plåt. Lägg ett bakplåtspapper över och tryck ut smeten med händerna över plåten till en jämn kaka (den är ganska lös). Skär bitar med en pizzaslicer eller liknande. Strö över lite flingsalt. Grädda i 150 grader i ca en timme.

Ät det som det är eller med en skiva brie och en klick god marmelad. Den [här](#) är en av mina favoriter.



