

## Inhandlingslista

# Fröknäcke

### Ingredienser

- 2 dl majsmjöl
- 1 dl solroskärnor
- 0,75 dl sesamfrön
- 1 dl pumpafrön (eller ovanpå)
- 0,5 dl krossade linfrön
- 1 tsk flingsalt över
- 0,5 dl rapsolja
- 2,5 dl kokande vatten