

Fröknäcke

Fröknäcke är kanske det enklaste brödet du kan baka. Det är dessutom nyttigt, glutenfritt, billigt, gott och lättbakat.

Ett fröknäcke kan du göra på många sätt. Du kan använda bland annat mandelmjöl, majsmjöl, chiafrön, linfrön, sesamfrön, pumpakärnor, senapsfrö och solroskärnor. Smaksätt exempelvis med ingefära, timjan, rosmarin eller citron och toppa med flingsalt.

Du blandar allting i en bunk och lägger smeten på en bakplåtspappersklädd plåt. Platta ut smeten med hjälp av fingarna eller genom att kavla ut det. Om du kavlar underlättar det om du har ett bakplåtspapper mellan kaveln och smeten. Strö på havssalt och in i ugnen på cirka 140 grader i cirka 60 minuter. Enkelt och utan kladd!

Knaprigt fröknäcke

24 bitar;

½ dl solrosfrön

½ dl sesamfrön

½ dl linfrön

½ dl pumpakärnor

2 msk chiafrön

1 ½ tsk fiberhusk

2 krm salt

2 dl majsmjöl (vetemjöl går också bra, men uteslut fiberhusk då). Jag använder eko majsmjöl. De vanligaste ekologiska märkena är; Biofood, Urtekram och Saltå Kvarn.

2 ¾ dl vatten

2 msk rapsolja

Garnering

flingsalt

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 140 grader. Blanda solrosfrön, sesamfrön, linfrön, pumpakärnor, chiafrön, fiberhusk, salt och majsmjöl i en bunke.
2. Koka upp vattnet och håll det och rapsoljan över fröblandningen. Rör om allt till en kladdig, lite geléaktig deg. Lägg den på ett bakplåtspapper.
3. Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper, ca 30 x 40 cm. Dra bort det övre papperet.
4. Lägg det undre pappret med degen på en ugnsplåt. Skär degen i ett rutmönster, 24°C28 bitar. Strö över lite flingsalt. Grädda brödet mitt i ugnen i ca 60 min. Låt det stå kvar i eftervärmen om det inte stelnat i mitten. Låt det svalna på plåten.

Lycka till! / Monica's kök

Fröknäcke med havre;

Det här behöver du till 2 plåtar;

3 1/2 dl havregryn
1 1/2 dl linfrön
1 dl solrosfrön
1 dl sesamfrön
1/2 dl pumpakärnor
1 tsk salt
6 dl vatten
2 msk rapsolja

Gör så här:

Blanda de torra ingredienserna med vattnet och oljan, täck över och låt stå över natten i kylan. Det går utan det momenten, men värm då vattnet något och låt det stå och svälla en stund. Bred ut smeten tunt på två bakplåtspappersklädda plåtar. Grädda i 140 grader i ca 60 min. Ta ut och skär brödet i bitar. Ta bort bakplåtspappret och lägg tillbaka bitarna på plåten. Sänk temperaturen till 120 grader och grädda i ytterligare 30 min. Vänd efter halva tiden. Öppna ugnsluckan då och då för att släppa ut vattenångan.

Lycka till! / Monica's kök