

Sockerskolans julfröknäcke

👥 20 port.

🍷 15 min.

🕒 70 min.

👉 Lätt

Observera att frökex kan vara triggande. Om det inte är så för dig så är det bra att ta med på olika julmys.

- ▶ 3 dl solrosfrön
- ▶ 2 dl sesamfrön
- ▶ 2 dl pumpa kärnor
- ▶ 3 msk fiberhusk
- ▶ 1 dl kikärtsmjöl
- ▶ ½ dl kokosolja
- ▶ 5-7 dl kokande vatten
- ▶ 1 tsk salt i de torra varorna

Nu i juletider så kan du krydda med kanel, pomeransskal, nejlika och ingefära.

1 nypa havssalt ovanpå. Eventuellt kan du strö lite vallmofrön eller svarta sesamfrön ovanpå.



1. Blanda ihop alla torra ingredienser.

2. Mixa med stavmixer så det blir mer mjöligt. Låt lite stora bitar vara kvar för "crunchet".

3. Rör ut kokosoljan i det kokande vattnet.

4. Blanda ihop det blöta med det torra. Låt stå och svälla i ca 10 min. Blir det för stabbigt så ta i mer vatten.

5. Kavla ut mellan två bakplåtspapper, det blir tre plåtar. Om det blir kletigt så ta lite olja på bakplåtspappret.

TIPS!

För vem och varför?

Fröknäcke kan triggas igång, gör det det för dig? Undvik fröknäcke isåfall. Är det något frö som din mage inte klarar av att hantera så byt ut det fröet till något annat. Får du reaktion i magen av att äta fröknäcke ofta så kan det vara ett symptom på att det blir för stor mängd över tid. Gör något åt det, planera om i din matplan så att du inte äter det ofta.



6. Ta pizzaslicern och gör lagom storlek innan du skjutsar in de i ugnen.

7. Grädda i ugn ca 150° i ca 10 min, dra sedan ned värmen till 100° och grädda vidare i ca 40-50 min eller torka i ugnen över natten på 50 ° (Det är bättre, då enzymerna finns kvar.) Vänd på kakan efter ca halva tiden.

8. Bryt i lagom bitar och njut om du inte delat dem du började grädda dem.