

Fröknäcke (ca 10 st)

2,5 dl	filmjök
25 g	jäst
50 g	mjukt margarin
1 msk	brödsirap
1 tsk	salt
4 dl	grahamsmjöl
3-4 dl	vetemjöl
1 dl	rostade solroskärnor
1 dl	sesamfrö
1 msk	flingsalt

- Värm filmjölken till 37° C. Rör ut jästen i filmjölken i en bunke.
- Tillsätt margarin, sirap, salt. Grahamsmjöl och större delen av vetemjölet. Spara lite till utbakningen. Arbeta till en smidig deg. Låt jäsa 30 min.
- Sätt ugnen på 200° C.
- Ta ut degen på mjölad arbetsbänk och dela den i 10 bitar. Kavla ut varje degbit mycket tunt, till ovala bröd. Använd gärna kruskavel på slutet.
- Lägg bröden på bakpappersklädda plåtar. Pensla med vatten och strö över solroskärnor, sesamfrö och flingsalt.
- Grädda i mitten av ugnen 10-15 min tills de fått färg och blivit spröda. Låt bröden svalna på galler. Bryt i bitar.

