

Fröknäcke

0,5 dl linfrön
0,5 dl sesamfrön
0,75 dl solroskärnor
0,25 dl pumpakärnor
2 dl majs mjöl
2 krm salt
4 msk olja (oliv, linfrö eller raps)
2,5 dl vatten
ev. flingsalt ovanpå



Blanda alla torra ingredienser, tillsätt oljan och rör om.
Koka upp vatten, häll i och rör allt till en jämn smet.
Bred ut ett tunt lager på bakplåtspapper på en plåt. En slickepott funkar bra att stryka ut smeten med. Strö ev. flingsalt och eller svarta sesamfrön ovanpå.
Grädda i 150 grader ca 70 minuter. Det blir godast om brödet får litet färg kanterna.
Jag gör ofta två omgångar när jag ändå är i farten, för fröknäcket går åt så snabbt.
Det är så gott att man inte behöver något pålägg alls. Lika gott som småkakor, eller godare.



Förra året fick vi en liten skörd av mjölmajs, en gammal sort som heter Painted Mountain och som jag fått frö till av en jobbkompis. Den är otroligt vacker i olika färger från gult till mörkrött. (Se bilden ovan) Jag trodde först att det var vanlig majs som man kokar och äter från majskolven, men det visade sig att den inte smakade nåt vidare på det sättet. Jag fattade då att det var mjölmajs, men visste inte vad jag skulle göra med den. Jag började med att låta majskornen torka på kolvarna och sen petade jag loss dem med en kniv och sparade i en burk i skafferiet. Jag har en jättegammal kaffekvarn som stått i en kaffebutik. I den brukar jag mala mjöl ibland, så jag provade att mala mjöl av majsen i den kvarnen och det gick utmärkt. Jag blandade majsmjöl i mjukt matbröd och det blir en mild, litet nötaktig och söt smak. Visst, det var gott. Sen kom jag på att jag skulle göra fröknäcke på majsmjölet, och det blev fantastiskt gott!

Tyvärr blev inte årets majsskörd så stor. Vädret var för kallt på sommaren, men framför allt på våren. Så det blev inget majsmjöl i år, men jag har åtminstone utsäde till nästa år☺

Suzanne Gundler