

Rostade pumpafrön

Det här behövs:

Fröna från pumpan

salt

lite olja

Gör så här:

1. Rensa och skölj fröna du skrapat ur pumpan

2. Blanda dem med några droppar olja och lite grovt salt och lägg ut dem på en plåt.

2. Rosta i ugnen på 175° i 20-30 minuter tills de blir gyllene. Rör om och passa så de inte bränns mot slutet.

3. Ät som snacks!

Att prata om när ni äter:

- Vilket är ditt favoritsnacks?

- Vilka snacks kan man göra själv hemma i köket?

