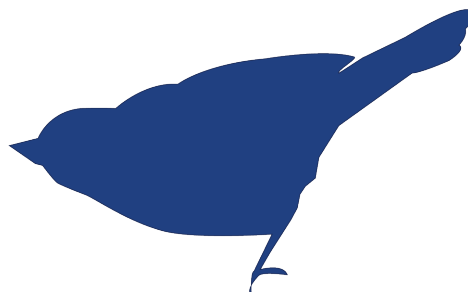


# Frökakor

## Du behöver

- 8 dl fågelfrön
- 250 g kokosfett (finns i mataffären)
- Plastfolie
- Pepparkaksformar
- Bakplåtspapper
- Blompinne
- Snöre eller band



## Gör så här

1. Smält kokosfettet i en kastrull på medeltemperatur. Kokosfettet blir väldigt varmt, så ta gärna hjälp av en vuxen. Så fort fettets har smält, håll det över fågelfröna i en bunke och blanda ihop.
2. Klä pepparkaksformarna med plastfolie och var noga med att trycka ut plasten i formarnas alla hörn. Ställ de folieklädda formarna på en plåt eller bricka med bakplåtspapper på.
3. När fröblandningen har svalnat något, så att plastfolien inte smälter, använder du en sked för att fylla formarna med fröna. Använd blompinnen för att göra ett hål i varje frökaka. Gör hålet ganska nära mitten på kakan.
4. Om det är kallt ute kan du ställa ut kakorna för att stelna, annars kan du ställa dem i frysen. Efter ungefär en timme kan du trycka ut kakorna ur formarna. Förvara de färdiga kakorna kallt (ute eller i frysen) över natten så att de stelnar ordentligt.
5. Häng upp kakorna i ett träd med snöre eller band.

# Havrebollar

## Du behöver

Lika delar, till exempel 2 dl av vardera

- Smält smör
- Smält kokosfett (finns i mataffären)
- Fiberhavregryn
- Solrosfrön

## Gör så här

1. Blanda smält smör och smält kokosfett i en ganska stor skål.
2. Häll i fiberhavregryn och solrosfrön och blanda noga.
3. Låt blandningen stelna så det går att forma bollar av den.
4. Forma bollar av blandningen, de ska vara ungefär så stora som snöbollar.
5. Häng upp bollarna i en fågelmatsautomat för talgbollar.

