רכיבים:

כוס גרעיני אבטיח
כף מלח
כפית קמח

אופן ההכנה:

1. שוטפים את הגרעינים היטב במסננת.

2. מערבבים היטב את הגרעינים עם הקמח והמלח. גם כאן, הקמח משמש להדבקת המלח לגרעינים.

3. מפזרים את הגרעינים על מגש מתאים ויוצקים את תמיסת המלח על הגרעינים.

4. מערבבים היטב וקולים במיקרוגל במשך 5 דקות.

5. הגרעינים הופכים לגוש שאותו מפרידים בעזרת מזלג.

מערבבים וקולים למשך עוד 8 דקות. ומערבבים שוב באמצע.

הערה: הגרעינים ממשיכים להקלות עוד 10 דקות אחרי שהפסקתם את פעולת המכשיר.