



Knækbrød med frø og kerner

Havre og rug

24 stk

Ingredienser

1 tsk salt
2,5 dl vand
1 dl olivenolie
1 dl havregryn
1 dl sesamfrø
1 dl hørfrø
1 dl solsikkekerner
1 dl græskarkerner
1 dl rugmel, groft
2,5 dl hvedemel

Fremgangsmåde

1. Vand, salt og olie blandes i skål
2. Mel, gryn, kerner og frø tilsættes og dejen blandes grundigt
3. Del dejen i to, en del til hver plade
4. Rulles ud mellem to stykker bagepapir med en kagerulle, så den dækker en hel bageplade
5. Du har nu en tyndt udrullet dej, som kan skæres med en skarp kniv til knækbrød
ca 12 stk. på hver af bagepladerne
6. Pensles med sammenpisket æg
7. Bages gyldne ved 200 grader i 15 -20 minutter, hold øje

Tip!

Kan varieres ved at bytte meltyper ud, en til en. Du kan drysse med sesamfrø, birked, revet parmasan, rosmarin eller hvad du ellers synes godt om

Næringsindhold

Pr. 100 g

Energi	357 kcal/ 1500KJ
Fedt	24,5 g
Kulhydrat	23 g
Protein	9,5 g