

# KNÆKBRØD



1 plade (15-20 stk.)



30-35 minutter



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 4 dl frø og kerner fx solsikkekerner, græskarkerner, hørfrø, sesamfrø
- 1 dl havregryn, fin eller grov valsede
- 2 dl hvedemel - byt evt. ½ dl ud med en grovere meltype som grahamsmel
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt
- 1½ dl vand
- ½ dl olie

### REDSKABER

- En stor skål
- En grydeske eller dejskraber
- Et dl mål
- En teske
- En bageplade
- To stykker bagepapir
- En kagerulle
- En lille kniv eller pizzaskærer
- Et minutur
- Et par grydelapper
- En bagerist

## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 180° almindelig varme
2. Mål de ønskede frø og kerner op, og hæld i skålen
3. Mål også havregryn, hvedemel, bagepulver og salt op, hæld i skålen og bland godt
4. Mål vand og olie op, og hæld i skålen
5. Bland det hele godt sammen til en klæbrig og sammenhængende masse
6. Find de to stykker bagepapir frem
7. Hæld dejen ud på det ene stykke bagepapir, og læg det andet stykke ovenpå
8. Find kagerullen, og rul dejen ud til 2-3 mm tykkelse
9. Fjern det øverste stykke bagepapir og træk dejen over på bagepladen
10. Skær knækbrødene ud i den størrelse og form, som du har lyst til
11. Sæt bagepladen i ovnen, og lad knækbrødene bage i 15-20 minutter til de er gyldne og sprøde
12. Når knækbrødene er færdigbagte, tages de ud af ovnen
13. Lad knækbrødene køle af på en bagerist
14. Opbevar knækbrødene i en lufttæt beholder - her kan de holde sig i 2-3 uger



**TIP!** Knækbrødene kan tilsættes valgfrie krydderier for smag (både friske og tørrede), eller tilsæt 50 g revne grøntsager til dejen fx gulerod, rødbede, græskar eller blancheret, hakket spinat - det giver knækbrødene en flot farve. Husk blot at vride spinaten godt for vand.

### INDKØBSLISTE

Forskellige slags frø og kerner

Havregryn

Mel

Bagepulver

Olie fx oliven-, raps- eller  
solsikkeolie