

# Knækbrød

---

*Ingredienser til ca. 25 stk (2 plader)*

1 dl. havregryn  
1 dl. sesamfrø  
1 dl. hørfrø  
1 dl. solsikkefrø  
1 dl. græskarkerner  
1 dl. rugmel  
2½ dl. hvedemel  
1 tsk. bagepulver  
1½ tsk. salt

2 dl. vand  
1 dl. rapsolie

*evt. topping*  
blå birkes  
parmesanost

## *Fremgangsmåde:*

Rør de tørre ingredienser sammen. Tilsæt vand og olie og rør til en jævn dej. Del dejen i 2. Hvert stykke dej rulles imellem 2 stykker bagepapir (for at det ikke skal klistre). Fjern det øverste stykke papir og placer det nederste stykke bagepapir med den udrullede dej på bagepladen. Skær dejen i den ønskede størrelse firkanter. Bag knækbrøddene i en forvarmet ovn på 200 gr. i ca. 20 min. (alm. ovn) - eller til de er gyldne.

Under afkøling på bagerist bliver knækbrødet helt sprødt. Når de er afkølede opbevares de bedst i en kagedåse eller i et patentglas.

## *Kommentarer:*

Der er mange muligheder for variationer af knækbrøddene - man kan også pynte dem med blå birkes. Hvis man vil bruge knækbrødet som snacks eller som tilbehør til suppe kan man skære dejen i mindre stykker og rive lidt parmesanost på inden de kommer i ovnen.



Layout, tekst, foto: Janne Aarre 2010 [www.golfognatur.dk](http://www.golfognatur.dk)

---

*Velbekomme*