Knekkebrød

Ingredienser

(til 3 brett)
Tid: ca 85 min med barn, ca 75 min voksen (merk: mye tid pga svelling av deig og steking)

4 dl havregryn
2 dl solsikkefrø
2 dl sesamfrø
1 dl gresskarkjerner
1 1/2 dl linfrø
1-2 ts salt
3-4 dl vann

Utstyr: bolle, slikkepott, litermål, teskje, stekebrett, bakepapir

Fremgangasmåte

1. Bland sammen alt det tørre.
2. Rør inn vann.
3. La deigen svelle i 10-30 minutter.
4.Brett/smør røren tynt ut på 3 stekebrett med bakepapir.
FORSLAG: fordel røren på 3 brett. Legg et bakepapir oppå røren og stryk den utover på brettet.
5. Stek knekkebrødene på 160 grader, varmluft i 50-60 minutter. Åpne ovnsdøra en gang eller to for å slippe ut damp.
6. Når knekkebrødene er lysebrune, harde og sprø er de ferdige.
7. Bryt opp i biter når de er avkjølt.

Alternativer ved intoleranser:
Gluten: Bruk glutenfri havregryn.