

Knækbrød

Opskrift til ca. 30 stykker

Her er en opskrift på det nemmeste knækbrød – med masser af kerner og sunde fedtsyrer.

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

20 minutter

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

- 1 dl mandler eller en anden type nødder
- 4 dl kerner og frø (jeg brugte hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner og sesam)
- 1 dl havregryn
- 3 dl mel (jeg bruger hvedemel)
- 1 tsk. bagepulver
- 2 tsk. salt
- 1 dl olie
- 2 dl vand

Sådan gør du

Tænd ovnen på 200 grader (varmluft)

Hak mandlerne groft.

Kom dem og alle de andre ingredienser i en stor skål og rør rundt.

Pres dejen ud på en bageplade beklædt med bagepapir. Her er nok til 1,5 plade fuld. Det er nemmest hvis man tager et stykke bagepapir og lægger oven på dejen. Så kan man trykke det fladt uden at få klistrede hænder. Brug gerne en kagerulle til at rulle det så tyndt du ønsker. Af med det øverste stykke bagepapir igen.

Skær det forsigtigt i den størrelse knækbrød du ønsker og kom pladen ind i ovnen. Bag knækbrødet i små 20 minutter til det er gyldent og sprødt.