

Groft Knækbrød



1	dl.	hørfrø
1	dl.	sesamfrø
1	dl.	solsikkefrø. afskallede. tørrede
1	dl.	græskarkerner
1	dl.	havregryn, finvalsedede
½	dl.	olie
2	dl.	vand
3	dl.	grovmel
1	tsk.	bagepulver
1	tsk.	salt

Alle ingredienser blandes. Tilsæt evt. ekstra vand, så dejen er nem at rulle ud. Dejen breddes tyndt ud på bagepapir på 2 bageplader.

Bagepapir lægges over dejen, som rulles jævnt ud med en kagerulle. Fjern det øverste lag bagepapir, og skær knækbrødet for i passende stykker. Evt. med en pizzarulle.

Bag knækbrødet et af gangen (eller begge plader på en gang i varmluftovn i ca. 15- 20 min. ved 190-200 grader, så det er let gyldent (Tag evt. en prøve ud fra bagepladen)

Skub knækbrødet over på en bagerist til afkøling.