

Knäckebröd

Mycket gott knäckebröd med rejält med nyttigheter i, men kanske mer lämpat som ostkex än som ägg- och kaviarmacka!

Ugnsvärme 150 grader.
Bakning 5 + 55–60 minuter.

Ingredienser

1 dl dinkelmjöl fullkorn
1 dl siktat dinkelmjöl
1 dl solroskärnor
½ dl hela linfrön
½ dl sesamfrön
1 tsk salt
½ dl rapsolja
2½ dl vatten



Gör såhär

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Häll de torra ingredienserna i en degbunke. Tillsätt rapsoljan.
3. Värm vattnet och häll det hett i bunken. Rör om till en slät deg med lite klistrig konsistens.
4. Bred ut smeten jämnt och tunt i en bakplåtspappersklädd långpanna (ca 30x40 cm).
On degen känns klistrig och svår att breda ut jämnt kan du doppa det du breder ut smeten med i kallt vatten.
5. Ställ långpannan i mitten av ugnen och grädda i 5 minuter.
6. Ta ut långpannan och dela smeten i 12 bitar, eller så stora du vill ha dina knäckebröd.
7. Ställ tillbaka långpannan i mitten av ugnen och grädda i ytterligare 55–60 minuter, eller tills knäckebröden känns torra och har fått gyllenbrun färg.