

Lav dit eget sunde knækbrød!

Alle former for kerner og frø er rigtig sunde og vigtige i din daglige kost.

Her er en nem måde så du kan få en god mængde hver dag!

1 dl. græskarkerner

1 dl. havregryn

1 dl. solsikkekerner

1 dl. sesamfrø

1 dl. hørfrø

3 1/2 dl. speltmel eller groft mel

2 dl. vand

1 1/4 dl. olie

1 1/2 tsk. salt

1 tsk. Bagepulver

Al det tørre blandes - olie og vand røres i.

Lad det trække i 15-20 min.

Dejen deles derefter i 2 lige store dele, som hver for sig lægges på en plade med bagepapir.

Kom et stk. bagepapir ovenpå og rul dejen ud på hele pladen med en kagerulle.

Det skal være tyndt for det bliver rigtigt sprødt!

Skæres i ønskede stykker (evt. med en pizzaskærer).

Bages ved 200 gr. i 15-20 min.

Knækkes og lægges i kagedåse når de er blevet kolde.