

Lav dit eget knækbrød

og øg dit indtag af de sunde fedtsyre...

- 1 dl havregryn
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl græskarkerner
- 3,5 dl groft speltmel eller andet groft mel
- 2 dl vand
- ca 1 dl god olie(feks oliven)
- 1 tsk salt
- 1 tsk bagepulver

Det tørre røres sammen.

Olie og vand røres i.

Lad det trække i 15-20 min. i køleskabet

Del det i 2, og rul meget tyndt ud på 2 plader

Skæres i stk inden eller brækkes efter bagning

Bages ved 200 gr i 15-20 min