

KNEKKEBRØD

2 dl sammalt grov rug
3,5 dl havregryn
1 dl solsikkefrø
1 dl graskarfrø
1 dl linfrø
1 dl sesamfrø
1,5 dl havrekli
0,5 tsk salt
7,5 dl vatn

Kok opp litt av vatnet og heller det over linfrøa og la det stå nokre minutt.
Ha i resten av vatnet og ingrediensane og rør saman.

Smør deiga utover to steikeplater med bakepapir/teflonduk og stryk jamt med raske lette strøk. Riss passande ruter med ein pizzarulle eller ein kniv.

Steik på 160-170 gr i varmluft (prøv deg fram.

Etter 37-38 minutt, snu platene og la dei skifte plass. Steik vidare like lenge.

Sjekk om knekkebrøda er ferdigsteikte (harde og sprø). La gjerne steikeomnsdøra stå på gløtt nokre minutt etter steiking for siste avdamping.

