

# Hjemmebagte knækbrød



1 dl havegryn  
1 dl sesamfrø  
1 dl hørfrø  
1 dl solsikkekerner  
1 dl græskarkerner (hakkes let)  
3½ dl hvedemel  
1 tsk bagepulver  
2½ tsk salt  
2 dl vand  
1 dl rapsolie

Sæt ovnen på 200°

Rør alle de tørre ingredienser sammen. Tilsæt vand og olie og rør det hele sammen til en jævn dej, der deles i 3 el. 4 lige store portioner.

Rul hver portion ud til et kvadrat imellem 2 stykker bagepapir. Gerne helt ud til kanten., så de bliver tynde og sprøde. Øverste bagepapir fjernes meget nemt.

Skær dejen ud med en klejnespore (som til klejner, evt. større). Flyt knækbrødene m/papir over på bageplade.

Bag knækbrødene i 15-20 min. ved 200 gr – eller til de er lysebrune. (så er de mest sprøde, og alle kærnerne kommer til sin ret rent smagsmæssigt).

Tænker man på, at alle kærnerne er fulde af olie og kalorier – ja, så er det rigtigt. Men det er nogle gode kalorier.

## Fif

Skær brødene ud som til klejner og ikke for store – så er de mere mundrette

## Serveringsforslag:

Som aperitif inden maden

Til Tapas

Rør Flødeost Naturel op med hvidløgssalt.

Smør det på knækbrødet og pynt med et par

velsmagende rejer - eller

smør brødet med lidt god Pesto

