

## Groft knækbrød

1 dl. finvalsede havregryn

2 dl. rugmel

2 dl. hvedemel

1 dl. sesamfrø eller hørfrø

1 dl. solsikkekerner

1 dl græskarkerner

1 tsk. bagepulver

1 tsk. salt

2½ dl vand

1 dl rapsolie



De tørre ingredienser blandes. Vand og olie tilsættes og dejen røres sammen. Dejen deles i 2 lige store dele, der hver rulles ud mellem 2 stykker bagepapir til ca. 30 x 32 cm.. Det øverste lag bagepapir tages af og knækbrødet skæres i 16 stykker med en kniv.

Drys evt. blå birkes over det udrullede knækbrød og tryk dem ned med bagepapir og kagerulle.

Bages ved 200° C i 18 – 20 min. på næstøverste ovnrille. Afkøles på bagerist. Når knækbrødet er afkølet, kan det opbevares i en lufttæt beholder.

2 stk. knækbrød kan bruges som mellemmåltid.