

Mariannes knækbrød

⊗ Ingredienser

- 1 dl solsikkekerner
- 1,5 dl havregryn, fint eller groft
- 1 dl rugflager eller boghvedeflager eller speltflager eller quinoaflager eller...
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl græskarkerner
- 2 dl hvedemel
- 1 tsk salt
- 1 tsk bagepulver
- 2,25 dl vand
- 0,75 dl olie

Kerner kan varieres efter ønske. Man behøver ikke bruge så mange slags.

Kernerne kan også grov hakkes hvis det er til de yngste børn.

⊗ Fremgangsmåde

1. Rør alle ingredienserne sammen til en dej, kan godt klister lidt.
2. Del dejen i to. Hver klump rulles ud på bagepapir, evt med et andet bagepapir over, så er det nemt. Skal ruller rimelig tyndt ud. Passer til en bageplade. Dejen forskæres i den størrelse man ønsker knækbrødet. Kan evt drysses med lidt flagesalt eller krydderier, så som rosmarin.
3. Bages ved 200 grader i 10-12 minutter, til de er let gyldne.
4. Kan gemmes i kagedåser eller lignende.

⊗ Egne noter: