

Knekkebrød "Ray":

Oppskriften er til to ark med knekkebrød. Dette er en tysk oppskrift på et hjemmelaget knekkebrød som er enkelt å lage og veldig sunt.

- ✓ 170 gram Solsikkekjerener
- ✓ 100 gram Gresskarkjerener
- ✓ 100 gram Sesamfrø
- ✓ 60 gram Linfrø
- ✓ 160 gram Speltmel
- ✓ 65 gram Rapsolje
- ✓ 1 ts Salt
- ✓ 3 dl varmt vann



Slik gjør du

1. Kna alle ingrediensene godt sammen.
2. Del deigen i to og fordel på hvert sitt stekebrett. Rull deigen flat til den tykkelsen du ønsker på knekkebrødene. Et tips er å ha våte hender når du håndterer deigen slik at den ikke kleber seg.
3. Stek ved 155 grader (Varmluft) i 65 minutter.
4. Etter at knekkebrødene har fått kjølt seg litt ned etter steking, bruker du en pizzaskjærer for å dele opp knekkebrødene til passende størrelse.