

## Knækbrød med sesam

(20 stk.)

Det skal du bruge:

50 g sesamfrø

2 dl fuldkornsdurummel (ca. 125 g)

1 dl hvedemel (ca. 60 g)

½ tsk. bagepulver

½ tsk. salt

2 spsk. raps- eller olivenolie

1 dl vand

Sådan gør du:

Bland de tørre ting.

Tilsæt olie og vand, og ælt dejen sammen.

Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir. Den skal være tynd, så stykket bliver ca. 30 x 35 cm.

Skær dejen i 20 stykker, og fordel dem på det ene stykke bagepapir.

Bag knækbrødene ved 200° C i ca. 20 min. på næstøverste ovnrille.

Afkøl dem på en rist.

Servering:

Server knækbrødet som mellemmåltid som det er.

Variation:

Du kan erstatte fuldkornsdurummel med andet fuldkornsmel f.eks. fuldkornsspelt- eller grahamsmel.

Tilsæt ½ tsk. stødt kanel eller ingefær.

1 stykke knækbrød:

Energi 250 kJ/60 kcal

Fedt 3 g – Kulhydrat 6 g – Protein 2 g

Kulhydrat pr. 100 g 34 g

