

Havreknækbrød

(20 stykker)

Det skal du bruge:

75 g havregryn, gerne finvalsede (ca. 2 dl)
50 g fuldkornshvedemel (ca. 1 dl)
50 g hvedemel (ca. 1 dl)
50 g solsikkekerner og/eller hørfrø (ca. 1 dl)
½ tsk. bagepulver
½ tsk. salt
1 æggeblomme
2 spsk. raps- eller olivenolie
1 dl vand



Pensling og drys:

1 æggehvide
2 spsk. havregryn

Sådan gør du:

Bland de tørre ting.

Del ægget, og kom blommen sammen med mel mm.

Tilsæt olie og vand, og rør dejen sammen.

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

Pensl med æggehviden, og drys med havregryn.

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

Bag knækbrødene ved 200° C i ca. 25 min. på næstøverste ovnrille, til de er lysebrune og sprøde.

Afkøl dem på en rist.

Servering:

Server knækbrødet som mellemmåltid som det er.

Variation:

Du kan bruge, hvad du har af fuldkornsmel f.eks. fuldkornsspelt- eller grahamsmel.

Erstat solsikkekerner og hørfrø med græskarkerner og sesamfrø.

1 stykke knækbrød:

Energi 260 kJ/60 kcal

Fedt 3 g – Kulhydrat 6 g – Protein 2 g

Kulhydrat pr. 100 g 37 g