



Tips

Det går an å lage knekkebrød av grøt som er til overs

Vår 19

Tips

Dere trenger ikke alle frøtypene hvis dere ikke får tak i dem.

Knekkebrød

Hver eneste dag spiser vi mat som har startet som et lite frø. Det gjelder for eksempel både epler, tomater og brød. Knekkebrødet vårt er laget av frø som først er bløtlagt for at de skal bindes sammen, og så tørket i ovnen. Bløtlegging av frø gjør næringsstoffene lettere tilgjengelig for kroppen. Å stekte tynt brød så lenge at det blir knekkbart er en gammel metode å gjøre det holdbart på. Nå gjør vi det fordi det er enkelt, gøy og veldig godt!

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 160 grader varmluft
2. Bland det tørre først og rør så inn vann.
3. Fordel røren på 3 brett dekket med bakepapir. Legg det andre bakepapiret oppå og klem røren jevnt utover brettet gjennom papiret.
4. Sett brettene i ovnen og stek i 45 min. Omrent halvveis i steketiden kan du ta brettene ut og dele knekkebrødet i passende biter før du setter dem inn igjen. Roter på plasseringen av brettene i ovnen hvis du ser at de blir ujevnt stekt.
5. Når knekkebrødene er ferdig legger du dem på en rist til avkjøling. Spis dem som de er eller med hjemmelaget smør!

INGREDIENSER

TIL 3 STEKEBRETT -

TIL 15 PERSONER

- 4 dl havregryn
- 2 dl fint rugmel
- 2 dl solsikkekjerner
- 2 dl sesamfrø
- 2 dl kruskakli
- 1 dl gresskarkjerner
- 1 dl linfrø
- 2 ts salt
- 7 dl vann

UTSTYRSLISTE

Bolle

Litermål

Teskje

Røresleiv

3 stekebrett med 2 lag
bakepapir

Noen sentrale ord og begreper

FORVARME STEKEOVNEN: Vil si at du må varme opp stekeovnen til en bestemt temperatur før den skal brukes. **RØRE:** Er det du får når du blander sammen våte og tørre ingredienser. **KONSISTENS:** Myk, hard, knasende, sprø, støvete, slimete ...