

Knekkebrød

1 kopp sesamfrø
1 kopp solsikkekjerner
1 kopp gresskarkjerner
1 kopp sammalt hvete grov
1/2 kopp linfrø
1/2 kopp kruskali
2ts salt
7 dl vann

1. Bland alt sammen til en røre og la det stå i 10 min.
2. Dekk to stekeplater med bakepapir. Smør blandingen utover platene med slikkepott slik at det blir et tynt lag jevnt utover plata. Lag ruter med slikkepotten.
3. Stek i ca 30-40 minutter på varmluft, 170 grader. Åpne ovnsdøra 2-3 ganger for å slippe ut damp.
4. Sett ned temperaturen på ovnen til 100 grader.
5. Del opp knekkebrødene og ta bort bakepapiret. Legg knekkebrødene oppå en rist og la de stå i ovnen til de har blitt sprø (ca 45-60 minutter).