

Hjemkundskab
Klasse: Valgfagsuge
Dato: Uge 51
Emne: Hjemmelavet knækbrød
Jan Wolfram Thiemann©



1 dl. Havregryn
1 dl. Sesamfrø
1 dl. Hørfrø
1 dl. Solsikkekerner
1 dl. Græskarkerner
3½ dl. Hvedemel
2 dl. Vand
1¼ dl. Olie
1 Tsk. Bagepulver
2½ tsk. Salt

- Havregryn, sesamfrø, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner, hvedemel, bagepulver og salt røres sammen.
- Tilsæt vand og olie og rør ud til en jævn dej, der deles i 2 lige store portioner.
- Rul dem ud mellem 2 stykker bagepapir, tag det øverste lag af og skær dem ud med en pizzakniv i ønsket størrelse stykker.
- Bages ved 200° i 15- 20 minutter.

Tips:

Dejen er meget nem at arbejde med og man kan med fordel lave det hele i foodprocessoren, med knive eller dejkroge

