

URKORN-KNEKKEBRØD

- 4 dl finmalt spelt, emmer eller dala landhvet
- 3.5 dl lettkokte havregryn
- 1 dl sesamfrø
- 1,5 dl solsikkefrø
- 1 dl malte linfrø
- 1 dl valnøtter
- 1 ts salt
- 7 dl vann



FRAMGANGSMÅTE:

- Mal linfrø og valnøtter.
- Bland det tørre.
- Tilsett vannet.
- La røren svulle i 20 min.
- Smør tynt utover to stekebrett med bakepapir, og pynt gjerne med noen frø på toppen.
- Stek på varmluft i 180 grader i to etasjer i 30 min.
- Ta dem ut og del opp med pizza-kniv til passende biter.
- Skru ned varmen på stekeovnen til 100 grader.
- Legg bitene over på rist og tørk knekkebrødene med ovnsdøren på gløtt i 60 minutter.