

## Knækbrød uden korn

1 dl hørfrø

lidt mere end 1 dl vand

½ dl. sesamfrø

½ dl solsikkekerner

1 dl græskarkerner

ca. 1 tsk. hav- eller stensalt

Start med at komme hørfrø og vand i en skål og lad det trække i mindst 45 min. På den måde danner hørfrøene slim, som er det der binder knækbrødene sammen, hvilket ikke sker hvis de trækker i kortere tid.

Lav mel af sesamfrø, solsikkekerner og græskarkerner - det gøres bedst i en kaffekværn - og bland det med salt og hørfrøene der har trukket i mindst 45 min.

Kom massen på bagepapir lav det til en tynd dej. Det kan gøres på mange måder men kom f.eks. et stykke bagepapir ovenpå dejen og rul det ud med bageruller eller tryk det til en tynd dig med hænderne. Skær gerne kanten til med en kniv og glat til sidst dejen ud med kniven. Det vigtigste er at du får en tynd og rimelig ensartet dej.

Snit i dejen i firkanter i den størrelse du gerne vil have knækbrødene og bag dem ved ca. 175 grader i ca. 30 min. Hold øje med dem undervejs da bagetiden kan variere meget fra ovn til ovn og tykkelsen af dejen.

Bræk brødene mens de stadig er lune ud fra de ridser du har lavet i dem. Lad dem afkøle på et rist.

Herefter kan de opbevares i en (kage)dåse uden for køleskabet. De har lang holdbarhed.

Når dejen er lavet tynd kan man også drysse med sesamfrø og derefter pensle med olivenolie og lidt havsalt inden man bager knækbrødene. (tak for tippet til Jamina

Mokrzyczka, [www.maerkditrum.dk](http://www.maerkditrum.dk))