

## **SOUR DOUGH RYE CRACKERS (KNEKKEBRØD)**

### **Serving 8**

#### **INGREDIENTS:**

**4 dl rug**  
**4 dl havregryn**  
**1 dl solsikkekjerne**  
**1 dl gresskarkjerne**  
**1 dl linfrø**  
**1 dl sesamfrø**  
**1 ts salt**  
**1 ts lønnesirup**  
**6,5-7 dl lunkent vann**

#### **PREPARATIONS:**

- 1. Bland alt det tørre. Ha all væsken med unntak av 0,5 dl vann oppi det tørre og bland godt sammen. Juster eventuelt med resten av vannet. Du skal nå ha en ganske klissete deig. La gjerne deigen svulle ca 15 minutter.*
- 2. Fordel deigen på to bakepapirkledte stekebrett. Legg et bakepapir over deigen og press den ut, ta forsiktig av papiret. Det er viktig at du stryker jevnt utover, hvis ikke vil noen knekkebrød bli brent, mens andre vil bli rå. Prikk deigen med en gaffel.*
- 3. Stek knekkebrødene på varmluft ved ca 160 grader. Sett begge brettene i ovnen, på øverste og nederste rille, og bytt plass omtrent halvveis i steking.*
- 4. Stek først knekkebrødene i ca 10 minutter. Bruk pizzahjul eller former til å skjære opp/stikke ut knekkebrød i den formen du vil ha. Sett tilbake i ovnen og stek knekkebrødene til de er ferdige, etter ca en time, dvs ca 1 time og 10 minutter steketid totalt. Sjekk knekkebrødene mot slutten av steketiden. Har du ulik tykkelse på deigen kan det være lurt å ta ut de knekkebrødene som er ferdige, mens de øvrige får stå til de er ferdigstekte.*
- 5. Brekk knekkebrødene fra hverandre umiddelbart og la dem avkjøles på rist. Oppbevares deretter i tett boks.*

*Oppskrift fra Trines Matblogg ([www.trinesmatblogg.no](http://www.trinesmatblogg.no))*