Grove knekkebrød

**Du trenger:**

* 1 dl lettkokte havregryn
* 1 dl grov sammalt rug
* 1 dl solsikkekjerner
* 1 dl havrekli
* 1 dl sesamfrø
* 0,5 dl gresskarkjerner
* 0,5 dl linfrø
* 0,5 dl hvetekli (kruskakli)
* 1 ts salt
* 4 dl vann

**Slik gjør du:**

* 1. Bland alt det tørre i en bolle.
	2. Hell over vannet og bland godt
	3. La det stå og svelle i 10 minutt
	4. Gjør klar bakebrett med bakepapir
	5. Sett stekeovnen på 150 grader varmluft
	6. Spre røren utover bakebrettet. Bruk en slikkepott dyppet i vann for å få rører jevnt utover.
	7. Stek i 30 minutt
	8. Ta ut brettet og del opp i knekkebrødstore biter. Bruk gjerne pizzahjul til dette.
	9. Stek videre i 30 minutter til
	10. Avkjøl på rist