



Groft knækbrød

Vi serverer groft knækbrød sammen med marmelade og ærte-dip.

24 stk

Ingredienser

50 g havregryn
45 g rugmel, groft
60 g hvedemel
30 g sesamfrø
35 g hørfrø
15 g solsikkekerner
15 g græskarkerner
½ tsk bagepulver
½ tsk salt
1 dl vand
2 spsk rapsolie

Fremgangsmåde

De tørre ingredienser blandes.

Vand og olie tilsættes og det hele røres godt sammen.

Rul dejen ud mellem 2 stykker bagepapir.

Træk det på bageplade og tag det øverste stykke bagepapir af.

Skær dejen ude i 24 stykker med en skarp kniv eller et pizzahjul.

Knækbrødene bages i 18-20 minutter ved 200 °C varmluft

Tip!

Opbevares i lufttæt beholder

Opskrift: Groft knækbrød

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (16 g)
Energi	5485 kJ	1436 kJ	229 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	75,2 g	19,7 g	3,13 g
Mættede fedtsyrer	8,66 g	2,27 g	0,36 g
Monoumættede fedtsyrer	30 g	7,84 g	1,25 g
Polyumættede fedtsyrer	33,6 g	8,8 g	1,4 g
Kulhydrat, tilgængelig	108 g	28,3 g	4,51 g
Sukkerarter	3,56 g	0,93 g	0,15 g
Kostfibre	25,5 g	6,68 g	1,06 g
Protein	39,8 g	10,4 g	1,66 g
Salt, NaCl	3,67 g	0,96 g	0,15 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g