

Knekkebrød med spelt og havre

4 dl sammalt spelt

3,5 dl havregryn (små)

2 dl solsikkekjerne

1,5 dl sesamfrø

1 dl linfrø (gjerne knuste)

1 ts fint havsalt eller knust Himalaya-salt

7 dl lunkent vann

Sett stekeovnen på 150 grader C. Hell alle ingrediensene i en bolle, og rør deigen sammen for hånd (ikke bruk kjøkkenmaskin). Deigen skal være ganske løs. Dekk to stekebrett med bakepapir. Del deigen i to. Stryk deigen utover på bakepapiret – bruk en slikkepott. La det bli så jevnt og tynt som mulig. Rut opp deigen på hvert av stekebrettene i passende knekkebrødbiter – bruk gjerne en pizzaskjærer til dette. Dryss gjerne over litt ekstra havsalt eller Himalaya-salt over før du setter begge stekebrettene inn i ovnen samtidig, i midten av ovnen.

Steketid i varmluftovn: 1,5 time

Steketid i vanlig stekeovn med over- og undervarme: 2 timer

OBS: Bytt plass på de to stekebrettene etter halvgått steketid.

Ekstra tips:

Hvis du bruker vanlig stekeovn, kan du gjerne snu knekkebrødene når det har gått 1,5 time - ellers er det ikke sikkert de blir ordentlig stekt på baksiden.

La gjerne knekkebrødene bli liggende litt på stekebrettene etter at du har tatt dem ut av ovnen, så blir de lekre og sprø. Oppbevar knekkebrødene i en tett boks med lokk. De holder seg fint i ca. 1 uke.