



Knekkebrød med valmuefrø

MENGDE: 1 STEKEBRETT (1 BRETT GIR 16 KNEKKEBRØD) ALLERGENER: NØTTER



Ingredienser

125 g solsikkekjerter
75 g linfrø
100 g mandelmel (ikke fettredusert) eller
sesamfrø
50 g gresskarkjerter
0,5 ts salt
1 ss Fiberhusk (malt psyllium)
2,5 dl vann
Valmuefrø (topping)
Maldonsalt (topping)

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 160 grader varmluft.
2. Bland solsikkekjerter og linfrø i en foodprosessor og pulser blandingen til grovt mel. Litt hele linfrø går fint. Bland sammen med de øvrige ingrediensene i en bolle. La svulle i 5 minutter.
3. Smør deigen jevnt utover et stekebrett med bakepapir med en slikkepott.
4. Stø over valmuefrø og trykk frøene litt ned i deigen. Dryss over maldonsalt for ekstra salte knekkebrød.
5. Stek på midterste rille i stekeovnen i ca. 55 minutter. Følg med, så de ikke blir brent.
6. Kutt knekkebrødene med et pizzahjul med en gang du tar stekebrettet ut av ovnen.
7. Avkjøl på rist. Oppbevar i en lukket boks. Holdbar i flere uker.

KALORIER : 130KCAL | KARBOHYDRATER : 1,7G | PROTEIN : 4G | FETT : 11G