

# Kanongode knekkebrød med soltørket tomat og urter



Det har vært høstferie og jeg forsøker å komme meg i vater. (*Nei, Bollefrua. Ingen sjokolade i kveld. HVA?*) Legge seg tidlig, stå opp tidlig, finne fram klær, lage matpakker – du kjenner sikkert til det. (*Gutter, dere får ti kroner hver om dere kler på dere selv i full fart*). Jeg knekker raskt under tidspress og begynner å stresse, så i dag tidlig bestemte jeg meg for å roe ned noen hakk. (*Kommer du for sent, så kommer du for sent. Ja, vel?*). Stemningen var god, vi kom frem til barnehage og skole uten at noen hadde grått eller hevet stemmen, og jeg forsøkte å sette pris på det fine høstløvet og den milde temperaturen. (*Hvorfor har jeg på meg ull i 13 grader, HVORFOR?*) På vei tilbake til bilen setter jeg opp farten og småløper siste stykket. (*Bra jobba, Bollefrua. Nå er du rolig og fattet*). Foran meg går en annen mamma, velkledd, fin på håret og i passe sakte, og verdig tempo. I det jeg løper forbi henne (*haha, jeg vinner, jeg kommer først til bilen*) merker jeg at jeg er i ferd med å miste skjerfet og at skjørtet mitt har sklidd litt opp. Jeg setter meg inn i bilen (*Gud, så godt å få av seg jakke og skjerf*) og i det jeg ser opp registrerer jeg at den velkledde mammaen kjører ut av

parkeringsplassen før meg. (**FILLERN!**)

Det er mulig jeg må innse at jeg aldri blir helt i vater. Men med hjemmelagede knekkebrød føler jeg meg et skritt nærmere. Disse er ekstra gode til salt pålegg og ost, med et hint av urter, tomat og nøttesmak fra pinjekjerner.

**Knekkebrød med noko attåt:**

(ett brett)

1 dl linfrø

2 dl havregryn

1 dl sammalt rug eller spelt

3 dl vann

5 soltørkede tomater, hakket

0,25 ts salt

2 ts hakkede urter, jeg brukte timian og rosmarin (bruk evt tørkede)

Pinjekjerner til pynt, evt sesamfrø, solsikkefrø etcSett ovnen på varmluft 130-140 grader. Ha alt det tørre (unntatt pinjekjerner) i en bolle og bland. Tilsett vann, rør rundt og la svulle i 10 minutter. Dekk stekebrett med bakepapir (mitt heteste tips er flergangsbakepapir fra Clas Olson, da setter ikke knekkebrødet seg fast). Bre røren utover i et jevnt lag, strø pinjekjerner over og trykk de ned. Prikk hele brettet med en gaffel. Stek i 10 minutter før du tar et pizzahjul og skjærer knekkebrød i den størrelsen du foretrekker. Stek videre i ca 60 minutter. Hvis knekkebrødene fortsatt ikke er helt sprø overalt, kan du prøve å lufttørke dem over natten eller evt steke dem litt lenger. Oppbevar i tett boks.

