

# Grove knekkebrød til et godt nyttår!



Jeg vil ha saft. SAFT. SAAAAAAAFFFFFFFFT!!!!!!!

Fireåringens hyl skjærer igjennom mandagsettermiddagen som en sjøsyk fiolin.

Juleferien er akkurat over og familien er på avrusing.

Nope. Det blir ikke saft til middagen. Det blir ikke is til dessert. Og det blir dessverre ikke ostepop til barne-TV.

Og, ja. Det er barnehage i morgen også.

Januar. Mandag. Mørkt.

Stram bukse.

Lenge til fredag. Lenge til sjokolade. Lenge til det meste.

Likevel. Vet jeg. Dette:

At om jeg velger å snu litt på flisa. Så er appelsinene virkelig gode nå. Dagen er opptil flere minutter lysere. Livet er hva jeg gjør det til. Og i kveld skal jeg se på Netflix.

Dessuten. Hjemmelaget knekkebrød er megasunt og sånn skikkelig snadder.

Oppskriften får du her:

2 dl sammalt rug, grov

2 dl lettkokte havregryn

2 dl havrekli

2 dl kruskakli

2 dl solsikkefrø

2 dl linfrø

2 dl sesamfrø

2 ts salt

7 dl kaldt vann

Maldon havsalt til å strø over

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 varmluft.

Bland alt det tørre i en bakebolle. Ha i vannet og bland alt sammen.

Kle tre stekebrett med bakepapir.

Fordel røren på de tre brettene og smør jevnt og tynt utover hvert brett med en slikkepott.

Strø over et lite dryss havsalt.

Sett inn alle tre brettene i ovnen og la de steke i ti minutter. Ta ut brettene og bruk en pizzaskjærer til å rulle striper til ruter i knekkebrødene slik at det blir enklere å bryte den i biter etterpå.

Stek så knekkebrødene 35 minutter til på varmluft, altså 45 minutter til sammen. Bytt plass på brettene underveis i steking.

Etter 45 minutter setter du ovnen på 100 grader vanlig over- og undervarme og «tørker» knekkebrødene i 30 minutter.

Avkjøl helt før du brekker dem i biter.

Oppbevares i en tett boks.

Denne oppskriften har jeg fått av min fantastiske kusine, Anne Merete. Love u ♥☐