

# 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 stekingen.

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 ♥☐

---

## **Glutenfrie frøknekkebrød med havre og havsalt**



Åh, hallo april! Og velkommen vår! Hallo fuglesang og snøkløkker! Og hei til deg lille lysstrime som lister seg inn mellom rullegardin og vinduskarm, vekker unga mine og gjør det umulig å legge dem! Velkommen verandaliv, terrassekos og bare fot! Og god dag, god dag vesle spire ung, lille roseknopp og nye-joggesko-hopp! Denne vinteren ville meg ikke vel, men deg, kjære vår. Deg kan jeg stole på. Du holder alltid det du lover.

Og med vår og lys, kommer overskuddet! Kanskje du skal prøve å bake disse sprø og smakfulle knekkebrødene? ☐

**Du trenger:**

(ca 16-20 stk, avhengig av størrelse)

*0,5 dl linfrø*

*0,5 dl sesamfrø*

0,25 dl gresskarkjerner  
0,75 dl solsikkekjerner  
2 dl (glutenfri) lettkokte havregryn  
1 klype salt  
0,5 dl olivenolje  
2,5 dl kokende vann

*havsalt til å strø over (kan sløyfes, men smaker godt!)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 150 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha alt det tørre i en bakebolle og rør rundt. Tilsett olje og rør igjen. Kok opp vann og hell over det tørre. Bland godt sammen og la stå å svulle i ca 10 minutter. Når du rører nå skal konsistensen være som en litt tykk grøt. Bre blandingen jevnt utover bakepapiret, ca 0,5 cm tykt. Strø over litt havsalt.

Stek midt i ovnen i 70 minutter. La avkjøle helt før du brekker i mindre biter og legger i en tett boks. OBS. De er litt smuldrete fordi de ikke inneholder mel.

Kos deg.



Oppskriften er basert på en jeg fant hos Hembakat.

---

---

## **Osteknekkebrød**



Jeg er en enkel, enkel sjel. Det er nesten litt stusselig noen ganger. Men en enfoldig sjel, som meg selv, har desto større gleder. Følgende oppturer har hendt meg i det siste (i tilfeldig rekkefølge):

– En av elevene mine sa at jeg var tynn. Hadde du kjent meg, hadde du visst at jeg ikke er tynn (Hello? Bollefrue!), men altså, likevel. Takk, du snille elev! You made my year.

– For første gang på mange måneder kunne jeg denne uken forlate barnehage og SFO UTEN våte og skitne uteklær som krever oppmerksomhet. Hallo, vår! I love you.

– Det jeg skal fortelle deg nå er litt flaut. Ikke akkurat det som skjedde, men at jeg ble så glad for det er skikkelig pinlig. Vi hadde hatt forelesning om ordforråd i personalgruppa og skulle avslutte med en uformell kryssordkonkurransen. Etter innbitt innsats gikk jeg og mitt grusomme konkurranseinstinkt av med seieren! (Man blir innmari opptatt av å vinne når man vokser opp med en storebror som med årene har blitt profesjonell pokerspiller..)

– Osteknekkebrød. Sabla gode! Sprø og fulle av frø og pinjekjerner. Og ost. Ikke minst. Rund ostesmak på knekkebrød burde glede kompliserte sjeler også.



### **Jarlsberg og parmesaneknekkebrød:**

(ca 40 små knekkebrød)

*3 dl havregryn*

*3 dl sammalt rug, grov*

*1 dl sesamfrø*

*1 dl pinjekjerner*

*1 dl solsikkefrø*

*1-2 dl finrevet jarlsbergost*

*1 ts salt*

*5,5 dl vann*

*finrevet parmesanost til å strø over før steking*



Sett ovnen på 140 grader varmluft. Bland alt det tørre i en bakebolle. Ha vannet i det tørre og rør godt. Tilsett osten og rør litt til. La stå og svulle i ca 10 minutter. Finn frem to stekebrett og dekk de med bakepapir. Jeg liker de man kan bruke flere ganger, for de fester seg ikke til de ferdig stekte knekkebrødene. Hvis du bruker vanlig bakepapir, kan det være lurt å smøre papiret med meierismør. Smaker godt og. □ Fordel deigen på to brett og bre den til et jevnt, tynt lag. Prikk deigen med en gaffel og strø over et tynt lag med revet parmesan. Sett brettene inn i ovnen i 10 minutter, et brett oppe og et nede. Ta de ut og skjær deigen i ruter med et pizza hjul. Hver rute blir da et knekkebrød, så velg en størrelse som passer for deg. Stek knekkebrødene i 60 minutter til. (Altså 70 minutter til sammen). Bytt plass i ovnen etter halve steketiden. Dvs 35 minutter på hvert sted. Jeg pleier å skru av ovnen og la knekkebrødene avkjøles mens døren står på gløtt. Det viktige er at knekkebrødene får avkjøles på brettet. Når knekkebrødene er kalde, brekker du de opp og legger de i en tett boks. Hvis noen ikke er helt «tørre» pleier jeg bare å steke de litt til.



---

# 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 velklede 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 etc* Sett 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.



## Nøtteknekkebrød – perfekt til ost

Knekkebrød er definitivt my carbs of choice. Men det er digg med litt variasjon! Disse nøtteknekkebrødene funker like bra til frokost som til ostefatet, og de er enkle å få til. Bedre blir det knapt. Ok, det er kanskje en mild overdrivelse, men knekkebrødene er i hvertfall dødsgode.



### **Nøtteknekkebrød**

- *50 g hakkede valnøtter*
- *50 g hakkede hasselnøtter*

- 50 g hakkede mandler
- 50 g havregryn
- 50 g linfrø
- 50 g sesamfrø
- 50 g solsikkefrø
- 1 ts salt
- 150 g sammalt rug grov
- 6 dl vann
- Meierismør til smøring av stekebrett



1. Sett ovnen på 140 grader varmluft. Jeg har funnet ut at det er den beste temperaturen for min ovn, ellers smaker knekkebrødene fort litt brent. Originalt skulle temperaturen være 160.
2. Bland alt det tørre i en bakebolle.
3. Mål opp vannet.
4. Ha vannet i det tørre. La stå og svulle i minimum 10 minutter.
5. Ta en pakke meierismør og smør begge stekebrettene med et

tykt lag smør (ikke smelt smøret). Det går an å dekke brettet med bakepapir i stedet, men jeg synes det er vanskeligere å bre deigen jevnt utover papir.

6. Fordel deigen på to brett og bre den til et jevnt, tynt lag. Prikk deigen med en gaffel.

7. Sett brettene inn i ovnen i 10 minutter, et brett oppe og et nede. Ta de ut og skjær deigen i ruter med et pizza hjul. Hver rute blir da et knekkebrød, så velg en størrelse som passer for deg.

8. Stek knekkebrødene i 60 minutter til. (Altså 70 minutter til sammen). Bytt plass i ovnen etter halve steketiden. Dvs 35 minutter på hvert sted. Jeg pleier å skru av ovnen og la knekkebrødene avkjøles mens døren står på gløtt. Det viktige er at knekkebrødene får avkjøles på brettet.

9. Når knekkebrødene er kalde, brekker du de opp og legger de i en tett boks. Hvis noen ikke er helt "tørre" bleier jeg bare å steke de litt til eller la de ligge til tørk over natten.



---

# Hjemmelagde knekkebrød med valnøtter

Det går en kule varmt i Bollefruas hjem for tiden, fulle dager fra morgen til kveld. Mye bloggbar mat blir det ikke, for å si det sånn. Heldigvis er det snart høstferie.. Forrige uke lagde jeg knekkebrød som ble vanvittig gode. Jeg har kalkulert frem en oppskrift som gir to brett med tynne, sprø knekkebrød. UTEN hvete og med grovt mel, kjerner og nøtter.

## **Knekkebrød:**

3 dl havregryn

3 dl sammalt rug, grov

1 dl sesamfrø

1 dl finhakkede valnøtter

2 dl solsikkefrø

1 ts salt

1 ss honning

5,5 dl vann

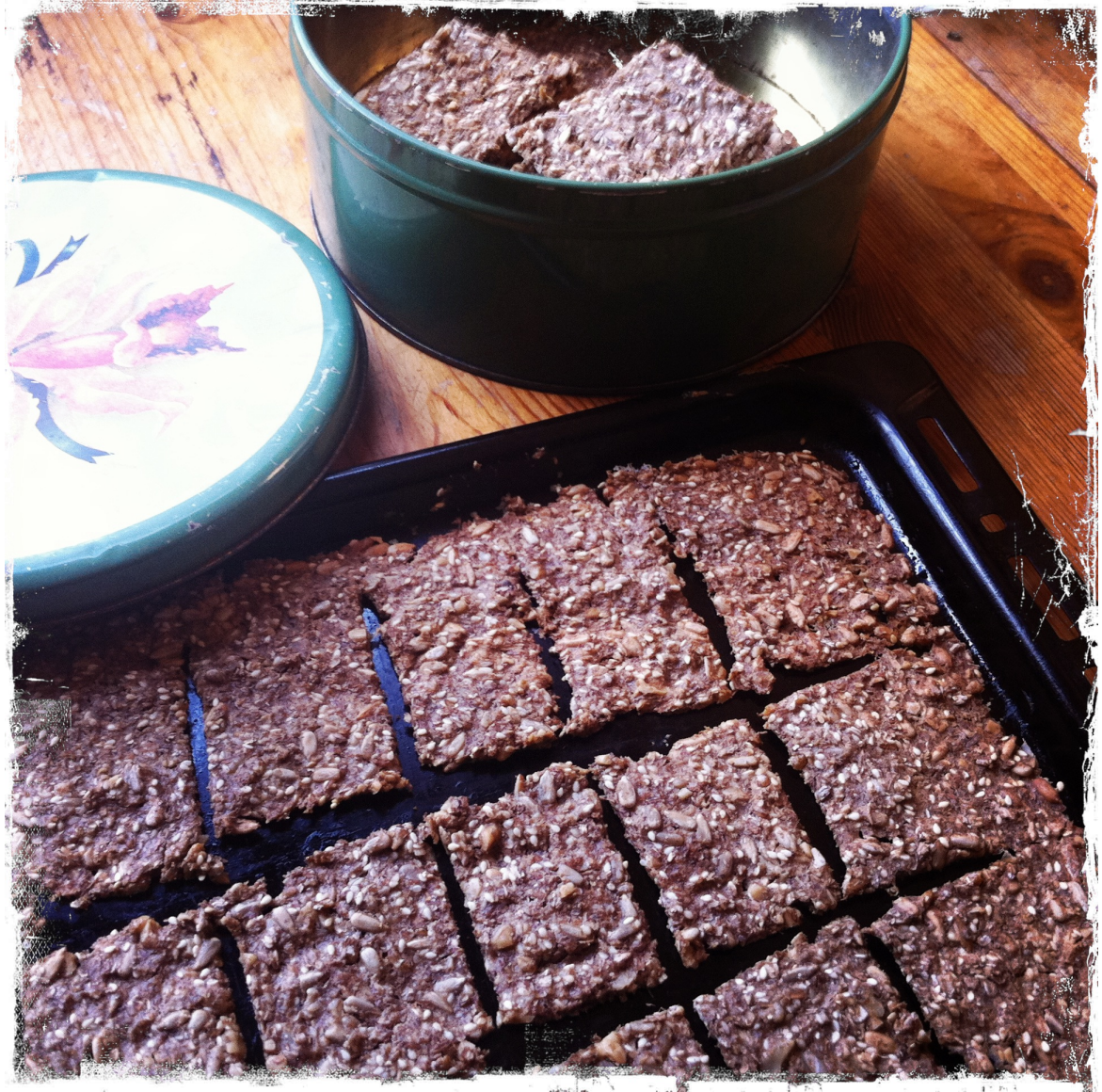
Meierismør til smøring av stekebrett

1. Sett ovnen på 140 grader varmluft. Jeg har funnet ut at det er den beste temperaturen for min ovn, ellers smaker knekkebrødene fort litt brent. Originalt skulle temperaturen være 160.

2. Bland alt det tørre i en bakebolle.



3. Rør honningen ut i vannet. Det kan være lurt at vannet er litt varmt, så går det lettere.
4. Ha vannet i det tørre. La stå og svulle i minimum 10 minutter.
5. Ta en pakke meierismør og smør begge stekebrettene med et tykt lag smør (ikke smelt smøret). Det går an å dekke brettet med bakepapir i stedet, men jeg synes det er vanskeligere å bre deigen jevnt utover papir.
6. Fordel deigen på to brett og bre den til et jevnt, tynt lag. Prikk deigen med en gaffel.
7. Sett brettene inn i ovnen i 10 minutter, et brett oppe og et nede. Ta de ut og skjær deigen i ruter med et pizza hjul. Hver rute blir da et knekkebrød, så velg en størrelse som passer for deg.
8. Stek knekkebrødene i 60 minutter til. (Altså 70 minutter til sammen). Bytt plass i ovnen etter halve steketiden. Dvs 35 minutter på hvert sted. Jeg pleier å skru av ovnen og la knekkebrødene avkjøles mens døren står på gløtt. Det viktige er at knekkebrødene får avkjøles på brettet.
9. Når knekkebrødene er kalde, brekker du de opp og legger de i en tett boks. Hvis noen ikke er helt "tørre" bleier jeg bare å steke de litt til.







Ideen om å smøre brettene med smør, fikk jeg fra denne fine bloggen: <http://malenesmaktmat.blogspot.no/> ☐