

# 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.

