

Ølandshvede knækbrød



2 bageplader

220 g groft ølandshvedemel eller almindelig ølandshvede

35 g finvalsedede havregryn

75 g solsikkefrø

75 g sesamfrø

50 g græskarkerner

1 lille tsk salt

1 lille tsk bagepulver

1 dl olieolie

2 dl koldt vand

Bland alle de tørre ingredienser sammen med en gaffel. Tilsæt så olien og blandt det godt sammen. Nu skal vandet tilsættes af to til tre omgange. Det er ikke sikkert at det hele skal bruges. Det afhænger af melets vandindhold. Jeg plejer dog at bruge nærmest det hele. Bland så godt rundt med gaflen så dejen samler sig og del herefter dejen i to. Du skal ikke lade dejen stå før du går videre.

Det gjorde jeg en dag og det resulterede i smulder i stedet for knækbrød. Jeg tror det er fordi bagepulveret begynder at virke så snart det kommer i kontakt med væske, men ved det faktisk ikke. Kort sagt, gå straks videre i processen.

Kom begge dele dej på hvert deres stykke bagepapir og pres dem ud i små firkanter på cirka 7×7 cm. Tag så endnu et stykke bagepapir, to i alt, og læg dem ovenpå de to stykker dej. Nu skal du bruge en kagerulle til at rulle dejen jævnt ud. Det skal fylde nærmest hele papiret. Når begge stykker dej er rullet fladt ud fjerner du det øverste stykke bagepapir og bruger en skarp kniv til at dele dejen op i passende stykker.

Forvarm ovnen til 200°, varmluft, og de skal bage i ret præcist 15 minutter. Hold øje med dem undervejs for det kan lige pludselig gå hurtigt, og så brænder de altså på.

De er brænd varme når de kommer ud af ovnen og stadig lidt bløde i det, men efter max 15 minutter er de sprøde, lune og er en himmerigsmundfuld.

Tips

De er bedst samme dag som de er bagt. Kernerne, frøene, havregrynene og det gode mel gør at de virkelig smager af noget samtidig med at de bugner af sunde fedtstoffer, kostfibre og mineraler.

Kilde: mia-mad.dk

17.01.2013