

Kiks—knækbrød

Ingredienser

75 gr. hirseflager

90 gr. risflager

55 gr. sesamfrø

60 gr. hørfrø

30 gr. solsikkekerner

35 gr. kokosmel (brug gerne kokoschips som er kørt en hurtig tur i kaffemøllen)

½ dl. Olivenolie

½ -1 tsk. Salt

3 dl vand (til iblødsætning)

1 dl. Vand til efter iblødsætning.



Sådan gør du:

Bland alle de tørre ingredienser i en skål, hæld olie og de 3 dl. Vand over – rør godt rundt og sæt i køleskab 3-4 timer eller til næste dag. Kom den sidste dl. vand ved, og rør op til en lind dej.

Læg bagepapir på en bageplade og tryk dejen helt tyndt ud – kom evt. vand eller olie på hænderne, så dejen de ikke hænger i. Du kan også bruge engangs hansker og fugte dem med vand og klappe dejen tynd. Det er vigtigt at dejen er nogle lunde lige tynd/tyk over det hele.

Bag ved 200 grader i 20-30 min. Tag pladen ud af ovnen og vend hele dejpladen om – den hænger fint sammen og det er nemt lige at vende den som en pandekage. Tag en skarp kniv og marker stykkerne i din ønskede størrelse. Bag nu "bagsiden" ca 10 min – tag ud og put på rist. De bliver sprøde når de er kolde. Opbevar dem i en tætsluttet beholder.

Du kan evt. drysse birkes, sesamfrø, kommen mm. på inden du bager dem.

Kokoschips fra Biogan

