



Knækbrød uden kornprodukter

100 g hasselnødder
50 g solsikkekerner
25 g sesamfrø
50 g hørfrø
20 g chiafrø
1 spsk. Husk eller Skallin
1 æg
1/4 tsk. salt
1 stor spsk. tørret brændencælde
1 mellemstor gulerod fint revet
1/4 dl. vand

Kom hasselnødder, solsikkekerner og sesamfrø i foodprocessoren og kør det til mel. Tilsæt æg, salt, brændencælde, gulerod, Husk/Skallin og vand og lad det køre med, så det hele bliver blandet.

Kom blandingen over i en skål og rør hørfrø og chiafrø i - de skal ikke kværnes men kommes hele i. Del portionen i to og rul hver portion tyndt ud (ca. 2 mm.) mellem to stykker bagepapir.

Bages i ovnen på 130 grader i ca. 30 minutter. Hold øje med dem, for lige pludselig går det hurtigt. Hvis alle knækbrødene ikke er sprøde, så lad de, der stadig er bløde, blive i ovnen lidt længere. De skal være sprøde, ellers holder de ikke så længe.