

**Frokost: Hjemmelaget knekkebrød ( ca 32 stk )**

-2 dl sammalt rug, fin

-2 dl lettkokte havregryn

-2 dl havrekli

-2 dl hvetekli (kruskakli)

-2 dl sesamfrø

-2 dl linfrø

-2 dl solsikkekjerner

-1 ts salt

-7 dl vann

Fremgangsmåte:

1 porsjon = 32 stk.

-Rør sammen alle ingrediensene og fordel røren på to stekebrett dekket med bakepapir.

-Rut opp knekkebrødene før steking.

-Stek knekkebrødene i varmluftsovn ved 180 grader i 40 minutter. Sett deretter døren litt på gløtt og sett ned temperaturen til 150 grader. Stek videre i 20 minutter til knekkebrødene er tørre.

Spises med magert pålegg