

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
KNÆKBRØD
MED ÆRTEMEL





SPIS KNÆKBRÆD MED ÆRTEMEL

👤 1 portion

🕒 45 minutter

INGREDIENSER

35 g lys sesam
30 g chiafrø
25 g solsikkekerner
25 g græskarkerner
160 g vand
50 g ærtemel
35 g neutral olie
3 g salt
1 tsk. bagepulver
65 g mel, gerne fuldkornsrisemel

FREM GANGSMÅDE

- 1 Bland sesam, chiafrø, solsikkekerner og græskarkerner i en skål.
- 2 Overhæld med vand, og lad det trække i ca. 10 minutter.
- 3 Tilsæt ærtemel, olie, salt, bagepulver og risemel, og bland grundigt.
- 4 Fordel ca. 225 g dej på et stykke bagepapir.
- 5 Læg et stykke bagepapir ovenpå, og rul dejen ud til ca. 0,5 mm tykkelse.
- 6 Skær dejen ud i ønskede størrelser, eller bag den som hele plader og bræk i stykker efter bagning.
- 7 Bag ved 170 °C i ca. 20–25 minutter.

OBS

Opskriften er glutenfri.
Rismel kan erstattes med
hvedemel.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Bevilling people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv