

Kryddigt knäckebröd

Deg:

- 10g jäst
- 2,5dl filmjök
- 2 msk sirap
- 1 tsk stött fänkål
- 1 tsk stött kummin
- 1 tsk salt
- 1 dl vetemjöl
- 1,5 dl rågmjöl
- Ca 3 dl grahamsmjöl
- Vetemjöl till utkavling



Gör så här:

Sätt ugnen på 250°

Smula ner jästen i en bunke. Värm fil, kryddor och sirap till 37°.

Tillsätt salt och mjölet till en lagom deg.

Låt jäsa i 1 timme.

Dela degen i 20 bitar kavla ut till runda kakor.

Grädda i mitten av ugnen i ca 5-6 min.

När kakorna är klara eftergräddas de i ugnen på 100° i en ½ timme för att de skall bli torra.

Vätskan kan bytas ut mot krossade tomater då blir de ett Tomatknäcke.

Lycka till!

Eva Långberg

Projekt Bröd i Bergslagen