Knækbrød med ekstra fyld

Forfattere: Majbritt Pless

Faglige temaer: Insekter

Kompetenceområder: Madlavning

Introduktion:

Opskriften her er klassisk men tilføjet en ekstra ingrediens, nemlig insekter. Og her kan du bruge såvel melorme som andre typer frysetørrede insekter. Knækbrødets næringsværdi forandres med de tilsatte insekter, men smagen forbliver den samme – prøv selv!

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:

knækbrød med ekstra fyld.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Knækbrød med ekstra fyld

Forfattere:
Majbritt Pless

Introduktion:
Denne type hjemmebagte knækbrød er kendt af mange. Opskriften her er klassisk men tilføjet en ekstra ingrediens, nemlig insekter. Og her kan du bruge såvel melorme som andre typer frysetørrede insekter.
Knækbrødets næringsværdi forandres med de tilsatte insekter, men smagen forbliver den samme – prøv selv!

Ingredienser:

1 dl havregryn
1 dl sesamfrø
1 dl græskarkerner
1 dl solsikkekerner
1 dl hørfrø
1 dl frysetørrede, knuste insekter (eller færdigt insektmel)
3 dl hvedemel
2 tsk. salt
2 dl vand
1 ¼ dl smagsneutral olie

Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 200 C°
2. Kom alle ingredienserne i en skål og bland det godt sammen til en ensartet masse.
3. Del dejen i to lige store stykker.
4. Rul hver klump dej ud mellem to stykker bagepapir.
5. Fjern det øverste stykke bagepapir og skær dejen ud i ønsket form med et pizzahjul.
6. Læg de to stykker med knækbrød på hver sin bageplade og bag en plade ad gangen i 15-20 minutter til knækbrødet er gyldent og sprødt.
7. Afkøl på en rist.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv