

Knekkebrød

Enkle og smakfulle oppskrifter



VARDESENTERET

Fiber

Fiber er godt for fordøyelsen og viktig for god helse. Det bidrar til et stabilt blodsukker, gir god metthetsfølelse, er godt for tennene, er viktig for tarmbakteriene våre, kan senke kolesterolet og reduserer risikoen for å få tykktarmskreft.

Voksne personer anbefales å spise 25 til 35 gram kostfiber per dag. Det gjennomsnittlige fiberinntaket er i dag på rundt 17 gram per dag. Vi nordmenn bør derfor spise mer fiber for å dekke behovet.

I Norge får vi i oss mest fiber fra brød og andre kornprodukter. Andre gode kilder til fiber er poteter, grønnsaker, frukt, bær og belgvekster. Eksempler på belgvekster er erter, bønner og linser.

Grovt brød og knekkebrød inneholder 2 til 3 ganger så mye fiber som fint brød og knekkebrød.

TIPS: I varedeklarasjoner på matvarer står ofte fiber omtalt som kostfiber.

I dette heftet finner du enkle og gode oppskrifter på grove varianter av knekkebrød og kjeks.

VARDESENTERET er et friareal for kreftpasienter og pårørende. Her er all tid din tid. Du kan ta en prat med andre besøkende, eller ha samtaler med en likeperson – en som selv har hatt kreft eller som har vært pårørende til en kreftsyk. Du kan få råd og veiledning, delta på trening eller på ulike kurs som passer for deg. Les mer på vardedesenteret.no.

HAVREKJEKS



Tid: 40 min.



Utførelse: enkel



Antall: 32 stk

- 6 dl havregryn
- 2 dl havremel
- 2 dl lettmelk
- 1 dl flytende margarin
- 1 ss sukker
- 2 ts bakepulver
- 1 ts kardemomme

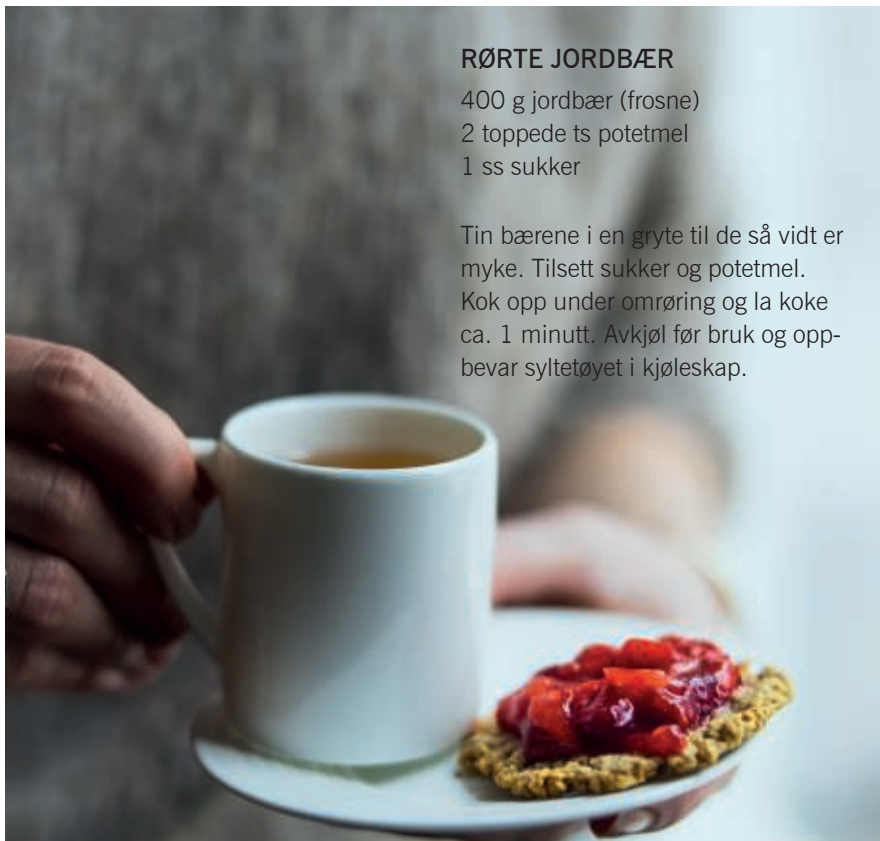
Bland sammen de tørre ingrediensene. Tilsett så væske og rør til en fast deig. Kjevle ut deigen til en tynn leiv. Stikk ut runde kjeks med et glass eller pepperkakeform. Stek kjeksene gylne på 180 °C midt i ovnen i 20 minutter. Avkjøles på rist og oppbevares i lufttett boks.

TIPS: Server gjerne kjeksene med rørte jordbær.

RØRTE JORDBÆR

- 400 g jordbær (frosne)
- 2 toppede ts potetmel
- 1 ss sukker

Tin bærene i en gryte til de så vidt er myke. Tilsett sukker og potetmel. Kok opp under omrøring og la koke ca. 1 minutt. Avkjøl før bruk og oppbevar syltetøyet i kjøleskap.



KNEKKEBRØD MED URTER



Tid: 60 min.



Utførelse: middels



Antall: 32 stk

- 4 dl havregryn
- 2 dl linfrø
- 2 dl sesamfrø
- 2 dl solsikkekjerner
- 5 dl vann
- 2 ts tørket timian
- 4 ts tørket rosmarin
- 1 ts flaksalt til å strø over

Bland sammen de tørre ingrediensene. Tiltsett væske og rør sammen til en tykk røre. Fordel røren på to stekebrett med bakepapir. Stekes ved 190 °C varmluft i totalt ca. 40 minutter. Sett begge brettene inn i ovnen. Ta ut brettene etter 20 minutter og del knekkebrødmassen i ruter med en pizzaskjærer. Bytt plass på brettene når du setter dem inn igjen, og stek knekkebrødene i ytterligere 20 minutter. Knekkebrødene er ferdig når de er gylne og tørre. Tiden kan variere fra ovn til ovn. Avkjøles på rist og oppbevares i lufttett boks.

TIPS: Server gjerne knekkebrødene med hummus og avokado.

HUMMUS

- 1 boks kikerter
- 2 stk hvitløksfedd
- 2 ss tahini (malte sesamfrø)
- ½ sitron (kun saften)

Hell av vannet til kikertene og skyll dem godt. Skrell hvitløksfeddene. Bland sammen alle ingrediensene i en bolle. Kjør sammen til en jevn puré med stavmikser. Tiltsett vann ved behov for en mykere konsistens. Dekorér gjerne hummusen med litt olivenolje og paprikapulver før servering.

PIZZAKNEKKEBRØD



Tid: 60 min.



Utførelse: middels



Antall: 32 stk

- 4 dl havregryn
- 2 dl linfrø
- 2 dl sesamfrø
- 2 dl solsikkekjerner
- 5 dl vann
- 12 stk soltørkede tomater i olje
- 5 ts tørket oregano
- 5 ts tørket basilikum

La oljen renne av tomatene og del dem i mindre biter. Bland sammen de tørre ingrediensene. Tilsett væske og rør sammen til en tykk røre. Fordel røren på stekebrett med bakepapir. Stekes ved 190 °C varmluft i totalt ca. 40 minutter. Sett begge brettene inn i ovnen. Ta ut brettene etter 20 minutter og del knekkebrødmassen i ruter med en pizzaskjærer. Bytt plass på brettene når du setter dem inn igjen, og stek knekkebrødene i ytterligere 20 minutter. Knekkebrødene er ferdig når de er gygne og tørre. Tiden kan variere fra ovn til ovn. Avkjøles på rist og oppbevares i lufttett boks.

TIPS: Server gjerne knekkebrødene med guacamole.



GUACAMOLE

- 1 stk avokado
- 1 stk tomat
- ¼ stk gul løk
- 1 fedd hvitløk
- ¼ sitron (kun saften)
- Pepper

Skrell løk, hvitløk og avokado. Finhakk tomat, løk og hvitløk. Mos avokado med en gaffel, tilsett løk, hvitløk og tomat. Smak til med sitronsaft og pepper.



KNEKKEBRØD MED FRUKT



Tid: 60 min.



Utførelse: middels



Antall: 32 stk

- 3 ½ dl grovt rugmel
- 3 ½ dl havregryn
- 1 ½ dl sesamfrø
- ½ dl linfrø
- 2 dl solsikkefrø
- 1 dl kruskakli
- 1 dl rosiner
- 1 dl aprikoser
- 7 dl vann

Del aprikosene i små biter. Bland sammen de tørre ingrediensene. Tilsett

væske og rør sammen til en tykk røre. Fordel røren på to stekebrett med bakepapir. Stekes ved 190 °C varmluft i totalt ca. 40 minutter. Sett begge brettene inn i ovnen. Ta ut brettene etter 20 minutter og del knekkebrødmassen i ruter med en pizzaskjærer. Bytt plass på brettene når du setter dem inn igjen, og stek knekkebrødene i ytterligere 20 minutter. Knekkebrødene er ferdig når de er gylne og tørre. Tiden kan variere fra ovn til ovn. Avkjøles på rist og oppbevares i lufttett boks.

TIPS: Server gjerne knekkebrødene med ost eller syltetøy.



FLAPJACK



Tid: 50 min.



Utførelse: middels



Antall: 32 stk

- 2 dl havregryn
- 1 dl rosiner
- 1 dl tranebær
- ½ dl hasselnøtter
- ½ dl pistasjnøtter
- ½ dl valnøtter
- 1 stk egg
- 2 stk bananer (gjernede godt modne)
- 1 ss honning

Grovhakk hasselnøtter, valnøtter og pistasjnøtter. Bland sammen alle ingrediensene i en bolle. Fordel deigen utover en stor langpanne dekket med bakepapir. Stek ved 180 °C midt i ovnen i 20 minutter. Del opp i biter på 2 x 6 cm. Sett til avkjøling på rist. Bør oppbevares i kjøleskap eller fryses.

KNEKKEBRØD MED NØTTER



Tid: 60 min.



Utførelse: middels



Antall: 32 stk

- 3 ½ dl grovt rugmel
- 2 ½ dl havregryn
- 2 ½ dl valnøtter
- 1 ½ dl mandler
- 1 dl hasselnøtter
- ½ dl gresskarkjerner
- 1 dl pistasjnøtter
- 7 dl vann

Grovhakk valnøtter, mandler og hasselnøtter. Bland sammen de tørre ingredi-

ensene. Tilsett væske og rør sammen til en tykk røre. Fordel røren på to stekebrett med bakepapir. Stekes ved 190 °C varmluft i totalt ca. 40 minutter. Sett begge brettene inn i ovnen. Ta ut brettene etter 20 minutter og del knekkebrødmassen i ruter med en pizzaskjærer. Bytt plass på brettene når du setter dem inn igjen, og stek knekkebrødene i ytterligere 20 minutter. Knekkebrødene er ferdig når de er gyldne og tørre. Tiden kan variere fra ovn til ovn. Avkjøles på rist og oppbevares i lufttett boks.

TIPS: Sever gjerne knekkebrødene med ost eller syltetøy.



VARDESENTERET

Etablert av Kreftforeningen og Helseforetakene

