Frøknekkebrød med Västerbottensost



Ingredienser

♥ 4 dl sesamfrø
♥ 4 dl solsikkefrø
♥ 4 dl gresskarkjerner
♥ 2 dl linfrø
♥ 4 dl maismel (polenta)
♥ 2 ts salt
♥ 8 dl kokende vann
♥ 2 dl solsikke- eller rapsolje

Dryss:
♥ 125 g Västerbottensost
♥ litt maldonsalt

Fremgangsmåte

Bland alle typer frø i en bolle. Tilsett polentamel og salt og rør godt om.

Bland kokende vann med oljen og helle dette over i bollen med det tørre. Bland alt jevnt sammen.

Sett bollen i kjøleskapet og la frøblandingen stå og svelle i ca 15 minutter.

Finn frem 3 stekeplater (se tips) og dekk dem med bakepapir.

Ta bollen ut av kjøleskapet og fordel frøblandingen på de 3 stekeplatene med lik del på hver. Press så frøblandingen jevnt utover platene (se tips).

Sett alle platene inn i ovnen samtidig og stek dem på varmluft ved 150°C i 1 time. Varmluftsfunksjonen på ovnen gjør at knekkebrødene blir jevnt stekt selv om du ikke bytter om plasseringen på platene underveis i steketiden.

Etter 1 time tas brettene ut av ovnen. Dryss revet ost og litt maldonsalt over knekkebrødene. Sett platene tilbake i ovnen og stek dem videre på varmluft 150°C i ca. 15 minutter til.

Ta stekeplatene ut av ovnen og la knekkebrødene avkjøles på platen til de er helt kalde.

Brekk de kalde knekkebrødene forsiktig fra hverandre og legg bitene i en tett boks.

Tips

♥ I originaloppskriften står det at frøblandingen skal presses utover 4 brett. For meg ble det umulig, så jeg brukte 3 brett og jeg synes absolutt knekkebrødene ble tynne nok for det.

♥ For å presse frøblandingen utover stekeplatene synes jeg det er lettest å bruke fingrene. Skyll hendene ofte i kaldt vann og press blandingen jevnt utover.

♥ Det er viktig at du bruker varmluft hvis du vil steke alle 3 platene samtidig. Hvis du ikke har varmluftsfunksjon på ovnen din, bør du enten steke en plate om gangen eller så må du bytte hyppig om på plasseringen i ovnen på platene slik at de blir jevnt stekt.

♥ Merk at dette er meget porøse frøknekkebrød som lett går i stykker, og dessuten smuler en del når de brekkes fra hverandre. Jeg samlet sammen smulene og brukte dette som dryss oppå gresk yoghurt. Det smakte også helt fantastisk!

♥ Server knekkebrødene gjerne med ost. Västerbottensost er en berømt, svensk ost som er kjent for sin kraftige og karakteristiske smak. I Norge fås osten blant annet kjøpt i butikkene til Meny.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/froknekkebrod-med-vasterbottensost