

Knäckerutor

| | |
|--------|-------------------------|
| 25 g | jäst |
| 3 dl | ljummet vatten |
| 1 msk | olja |
| 2 tsk | flytande honung |
| 1 tsk | salt |
| 3,5 dl | grovt rågmjöl |
| 3 dl | fullkornsmjöl av dinkel |

Till utbakning

| | |
|--------|---------------|
| 2 dl | grovt rågmjöl |
| 2 dl | helt bovete |
| 0,5 dl | linfrö |
| 2 msk | flingsalt |

- Smula jästen i en bunke. Tillsätt ljummet vatten och rör tills jästen löst sig. Tillsätt olja, honung, salt, rågmjöl och Lös jästen i ljummet vatten. Tillsätt salt, vetemjöl och grovt rågmjöl och dinkelmjöl.
- Arbeta samman till en smidig deg. Dela den i två delar och lät jäsa övertäckt ca 40 min.
- Sätt ugnen på 225° C. Dela varje del i fyra delar och kavla u en i taget på väl mjölat bord. Strö över ca 2 msk bovete, 1 msk linfrö och 0,5 tsk flingsalt på varje del. Fortsätt kavla ut degen riktigt tunt, så att bovetet krossas.
- Skär rutor eller längder och lägg på bakpappersklädd plåt. Grädda mitt i ugnen 6-8 min, tills de fått lite färg i kanterna. Låt kallna på galler.

