**Havet kan spises – knækbrød med tang.**

**Knækbrød med blæretang**

Ingredienser:

2 håndfulde blancheret blæretang  
2 dl havregryn eller femkornsblanding  
2 dl sesamfrø  
2 dl hørfrø  
2 dl græskarkerner  
2 dl solsikkekerner  
6 dl hvedemel  
2 tsk. salt  
2 tsk. bagepulver  
2 dl rapsolie  
4 dl vand

Tilberedning:

* Tænd ovnen på 190 grader
* Hak blæretangen groft.
* Rør alle ingredienserne sammen.
* Del dejen i flere portioner.
* Tag en portion dej, og læg den på et stykke bagepapir. Læg et andet stykke bagepapir over, og rul dejen så tyndt ud som muligt med en kagerulle, mellem de to stykker papir.
* Træk det øverste bagepapir af.
* Bag knækbrødet i en forvarmet ovn i cirka 15 minutter (hold øje undervejs).

Opskriften er fra Anette Eckmanns ”Naturens spisekammer”.